LOUISE TIDMAND

# EMPOWER4U

## UDVIKLING OG STYRKELSE AF UNGES MENTALE, SOCIALE OG PERSONLIGE KOMPETENCER

HOLD 6

CENTER FOR BØRNE- OG UNGEFORSKNING

Børnehjælpsdagen
– styrker børn og unge hver dag

LOUISE TIDMAND, Ph.d.

Center for børne- og ungeforskning

# EMPOWER4U

## UDVIKLING OG STYRKELSE AF UNGES MENTALE, SOCIALE OG PERSONLIGE KOMPETENCER

HOLD 6

EMPOWER4U – UDVIKLING OG STYRKELSE AF UNGES MENTALE, SOCIALE OG PERSONLIGE KOMPETENCER

Forfatter: Louise Tidmand, Ph.d

M: +45 2870 7920

E: louisetidmand@gmail.com

W: www.cbuf.com

CBUF – Center for Børne- og Ungeforskning

Hegnet 9, 3000 Helsingør

Udgivet af: CBUF – Center for Børne- & Ungeforskning

Copyright: Forfatteren 1. udgave

Kopiering: Tilladt med tydelig kildeangivelse

# Indholdsfortegnelse

**OM EMPOWER4U PROJEKTET ..... 5**

*MÅLGRUPPE ..... 6*

*ANALYSESTRATEGI FOR DE KVANTITATIVE DATA ..... 7*

*RAPPORTERING AF OPFØLGNING PÅ HOLD 6 SELF-EFFICACY ..... 8*

*RESULTATER ..... 10*

*KONKLUSION ..... 14*

## OM EMPOWER4U PROJEKTET

EMPOWER4U er et følgeforsknings- og udviklingsforløb, der har til formål at udvikle unge, med anbringelseserfaring, personligt og socialt, så de rustes til at klare overgangen fra anbragt til egen tilværelse. EMPOWER4U-forløbet har til hensigt at styrke livsduelighed for unge med anbringelseserfaring gennem udvikling af mental robusthed og personlige og sociale kompetencer. En styrkelse heraf vil forbedre de unges tro på egne evner (handlingstillid), deres trivsel og dermed forbedre forudsætningerne, så de rustes til og står stærkere i overgangen til voksenlivet.

I såvel forskningen som ved ungestøtteindsatsen er der en tendens til at fokusere på de mere hårde kompetencer, hvor de unges succes og mulighed for at kunne leve et godt og selvstændigt voksenliv typisk vurderes på baggrund af, hvor godt den unge klarer sig i forhold til at opnå en uddannelse, fastholde et arbejde, betale sine regninger og holde sig væk fra kriminalitet og misbrug. Risikoen ved dette perspektiv er, at de mere bløde kompetencer som kommunikation, selvregulering, selvværd, netværk og relationer bliver ignoreret. Disse personlige og sociale kompetencer er imidlertid helt centrale i forhold til at sikre, at de unge også mentalt er rustet til at kunne varetage en selvstændig voksentilværelse. Det fulde potentiale i en indsats opnås bedst ved et balanceret fokus på både hårde og bløde kompetencer, som bl.a. fremhæves af WHO m.fl. (Cosma, Abdrakhmanova, Taut, Schrijvers, Catunda & Schnohr, 2023; Neelen & Kirschner 2016). EMPOWER4U skal supplere ungestøtteindsatsens hårde fokus ved at tage udgangspunkt i at styrke den enkeltes trivsel og livsduelighed. EMPOWER4U udvikler og styrker den unges mentale, sociale og personlige kompetencer.

Livsduelighed defineres som:

*"Evnen til at skabe sig et liv, der duer,*
*og være duelig til at leve dét liv optimalt og i trivsel"*

*(Tidmand, 2020)*

EMPOWER4U er derfor et specialdesignet styrkeforløb, der er udviklet til ungemålgruppen i Børnehjælpsdagen (BHD). Forløbet bidrager til personlig og social udvikling af unge gennem brug af metoder for accelereret indlæring i et oplevelses- og kropsorienteret interventionsforløb. Børnehjælpsdagen bidrager med specialviden om de unge, så lærings- og udviklingsmetoder ikke skyder over mål i forhold til, hvad de unge magter og evner.

Forløbets mål er at tilbyde deltagerne et drømmeliv og et liv i trivsel, som også indeholder uddannelse og job. Forløbet er dermed et konkret tiltag, der mindsker de unges risiko for at ende i udenforskab og forbedrer muligheden for et selvstændigt liv i trivsel. Udenforskab defineres som udenfor det sociale, arbejdsmæssige og sundhedsmæssige fællesskab (Bødker & Christensen, 2015). Denne gruppe unge var i 2024 på 6,6% af alle 15-24-årige i Danmark. En gruppe, der hverken er i uddannelse eller beskæftigelse (Jensen, 2025).

## MÅLGRUPPE

Den primære målgruppe for hold 6 er unge i alderen 15-23 år med anbringelseserfaring – både unge, der aktuelt er anbragt, og unge, der tidligere har været det. Der har været en mindre gruppe med uden anbringelseserfaring. Fælles for dem er, at de står over for eller befinder sig midt i overgangen til voksenlivet og ofte har erfaringer med svære skift, manglende stabile relationer eller personlige udfordringer, der kan påvirke troen på egne evner. Det kan være unge, som lever med en diagnose, har oplevet svigt eller usikkerhed i opvæksten, og som derfor kan have behov for støtte og nye perspektiver i arbejdet mod et selvstændigt og meningsfuldt liv. Mange i målgruppen søger fællesskab, sparring og redskaber, der kan hjælpe dem tættere på deres ønsker og drømme for fremtiden. Det er unge med ressourcer, vilje og potentiale – men som kan have brug for støtte til at få øje på disse og ofte har brug for et boost for at stå stærkere i mødet med voksenlivets muligheder og krav.

33 unge deltog i den første camp i juli 2024. Tre deltagere måtte af helbredsmæssige og personlige årsager forlade campen før tid – en af dem deltog dog næsten hele ugen. De blev alle tilbudt mulighed for at fortsætte i det efterfølgende forløb, men valgte ikke at

deltage videre. Efter campen udtrådte yderligere tre unge, alle af personlige årsager, hvoraf nogle var af alvorlig karakter. Ved forløbets afslutning var 27 unge fortsat tilknyttet indsatsen.

Der var således 27 unge, der deltog aktivt i forløbet, dog har kun 21 deltaget i både baseline-målinger og slutmålinger gennem besvarelse af begge surveys.

## ANALYSESTRATEGI FOR DE KVANTITATIVE DATA

De kvantitative data analyseres epistemologisk ud fra et positivistisk videnskabsideal. Ud fra genererede data fra The General Self-Efficacy Scale udregnes en Cohens D effekt-måling fordelt på en samlet måling før og efter interventionen, såvel som på enkelte spørgsmål i survey-skemaet.

Cohens D er en statistisk metode til at måle effektstørrelse for to målinger. En Cohens D:

- under eller lig med 0,2 repræsenterer en lille effekt,
- mindre end eller lig med 0,5 en mellem effekt, og
- mindre end eller lig med 0,8 stor effekt.

Resultaterne beskrives og illustreres i tabeller og figurer.

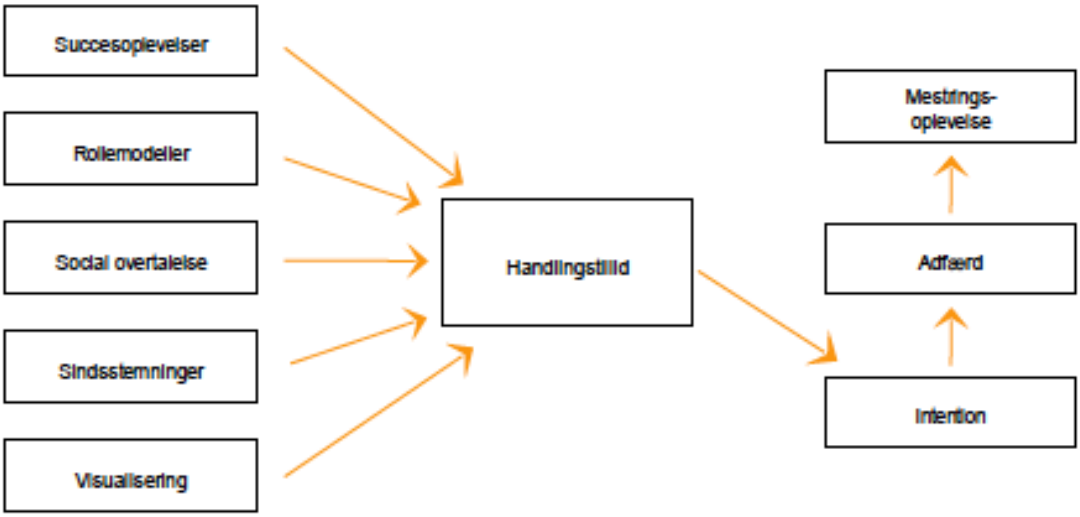
Albert Bandura (2012) definerer self-efficacy eller handlingstillid som:

*"Personers vurdering af deres egen evne til at præstere på foreskrevne niveauer under aktiviteter, der har indflydelse på begivenheder, som påvirker deres liv*".

Bandura (2012) mener, at en høj self-efficacy øger menneskelige præstationer og trivsel. En person med udpræget tiltro til egne evner tænker, at vanskelige opgaver skal udforskes og løses, og ikke som trusler, som skal undgås. De pågældende personer opstiller udfordrende mål for sig selv og har høje ambitioner til deres egne evner og anstrenger sig for at opfylde de ambitioner.

Et mislykket forsøg hos personer med en høj self-efficacy, vil ikke vil få dem til at give op. Disse personer tilskriver deres manglende succes en utilstrækkelig indsats eller mangel på viden og færdigheder, som kan erhverves. Personer, med en lav self-efficacy og lille tro på deres egne evner, undgår til gengæld vanskelige opgaver, som de betragter som personlige trusler. De giver op, så snart de møder modstand og betragter fiasko som et vidnesbyrd om manglende evner.

I følge Bandura (2012) findes der fire kilder til self-efficacy/handlingstillid, og siden har den danske psykolog Bobby Zachariae tilføjet visualisering som den femte:




*Figur 1:* Bandura og Zachariaes model over mestring og udvikling af handlingstillid.

Denne handlingstillid er central for at kunne præstere akademisk, og det er også medvirkende til succes på arbejdsmarkedet, og derfor er det valgt som en god indikator for de unges evne til at begå sig i deres voksenliv.

## RAPPORTERING AF OPFØLGNING PÅ HOLD 6 SELF-EFFICACY

Denne opfølgning redegør for udviklingen af handlingstillid blandt de unge, der deltog i EMPOWER4U HOLD 6. De unge startede således på deres EMPOWER4U forløb tilbage i juli 2024.

27 unge deltog i hele EMPOWER4U HOLD 6, mens 21 unge har besvaret før-spørgeskemaet (Baselinemålingen) og efter-spørgeskemaet (slutmålingen). Baselinemålingen skete løbende inden den første camp og forløbets start, og slutmålingen fandt sted i februar 2025.

Spørgeskemaet, som de unge har besvaret, består af 10 spørgsmål og er oprettet som en SurveyMonkey, hvor de unge svarer online.

I spørgeskemaet, der omhandler handlingstillid, besvarer de unge i alt 10 spørgsmål. Spørgsmålene lyder:

1) Jeg kan altid løse vanskelige problemer, hvis jeg prøver ihærdigt nok
2) Hvis nogen modarbejder mig, finder jeg en måde til at opnå det, jeg vil
3) Det er let for mig at holde fast ved mine planer og realisere mine mål
4) Jeg er sikker på, at jeg kan håndtere uventede hændelser
5) Takket være mine personlige ressourcer ved jeg, hvordan jeg skal klare uforudsete situationer
6) Jeg kan løse de fleste problemer, hvis jeg yder den nødvendige indsats
7) Jeg bevarer roen, når der er problemer, da jeg stoler på mine evner til at løse dem
8) Når jeg støder på et problem, kan jeg som regel finde flere løsninger
9) Hvis jeg er i vanskeligheder, kan jeg som regel finde en udvej
10) Lige meget hvad der sker, kan jeg som regel klare det.

Spørgsmålene kan besvares med:

1 = Passer slet ikke, 2 = Passer en smule, 3 = Passer nogenlunde, 4 = Passer præcist.

Point i besvarelsen summeres og er grundlag for måling af effekten af indsatsen i EMPOWER4U forløbets HOLD 6. Udvikling måles ud fra Cohens D:

- Baselinemåling: løbende inden opstart af forløbet – 33 unge
- Slutmåling: februar 2025 (afslutning) – 21 unge

Der er både baseline- og slutmåling på 21 unge, som ligger til grund for denne rapports

resultater.

## RESULTATER

EMPOWER4U HOLD 6 har vist følgende udvikling i perioden:

**Effektmåling på 1,09** (meget høj effekt)

Der er således sket en meget positiv udvikling i handlingstillid hos de unge i perioden, de har deltaget i forløbet. Resultatet ligger på linje med HOLD 5's resultater i november '23.

Som på tidligere hold i forløbet kan vi se, at EMPOWER4U-indsatsen har en positiv effekt på de unges udvikling af handlingstillid, og at – over tid – er disse resultater fastholdt og forbedret.

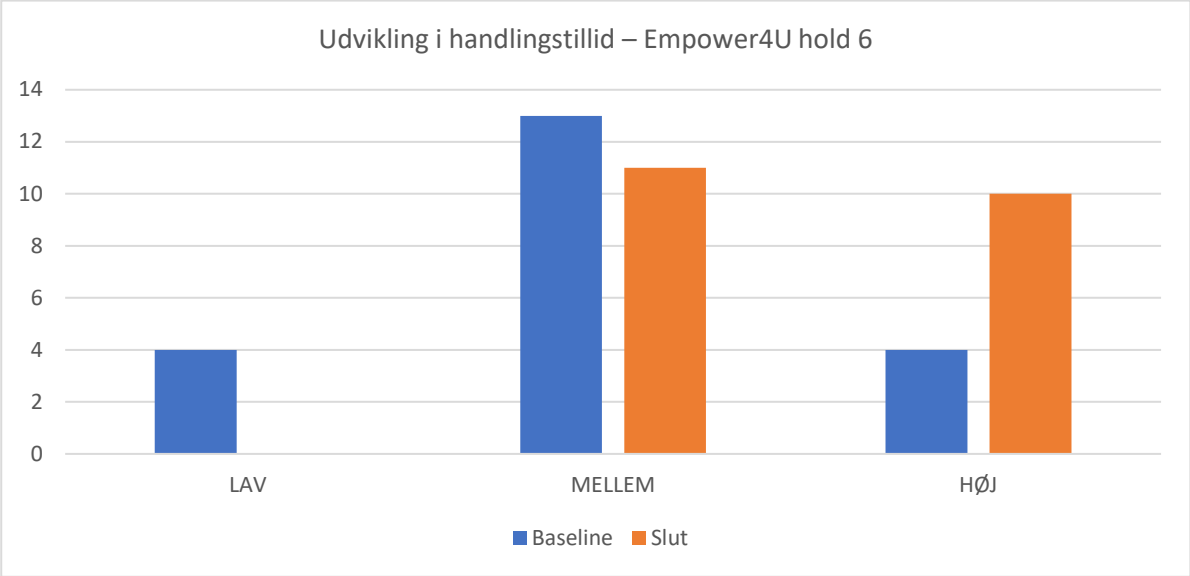
Her er det særligt karakteristisk i tabel 1, at unge på HOLD 6 (og HOLD 5), der oplever fremgang, oplever en større fremgang end deltagere på HOLDENE 1-4, der oplevede fremgang i handlingstillid, og at unge, der oplever en tilbagegang, oplever en mindre tilbagegang end tidligere deltagere fra tidligere hold, der oplevede tilbagegang. Det er således lykkedes at stabilisere fremgangen for de unge, som øger deres handlingstillid, og afbøde faldet i handlingstillid for de unge, som ikke øger deres handlingstillid som følge af forløbet og fastholde disse flotte resultater på de seneste to hold.

TABEL 1: *Fordeling af unge på HOLD 6 og udvikling af handlingstillid i løbet af forløbsperioden på point.*

| KATEGORI | ANTAL UNGE | GNS. EFFEKT |
|---|---|---|
| FREMGANG | 16 | +7,06 point |
| STILSTAND | 1 | 0 point |
| TILBAGEGANG | 4 | -2,25 point |

*Bemærkning: På baggrund af summen af point, de unge samler i spørgeskemaet, er der defineret tre kategorier for handlingstillid: Lav (<21 point), mellem (>20 point og <29 point)*

*og høj (>30 point), som anvendes i den følgende analyse.*

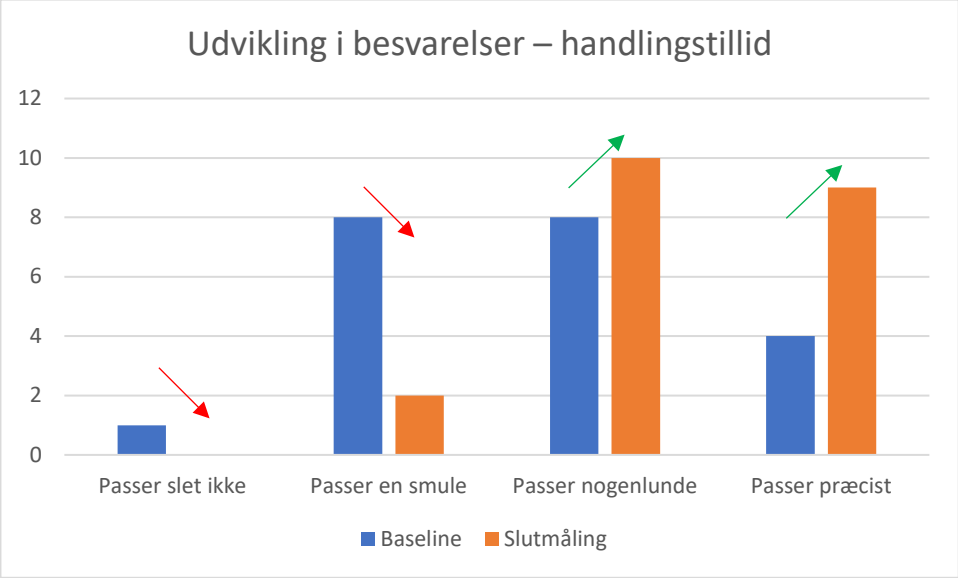



*Figur 2:* Udvikling i handlingstillid baseret på baseline-måling, baseret på kategori.

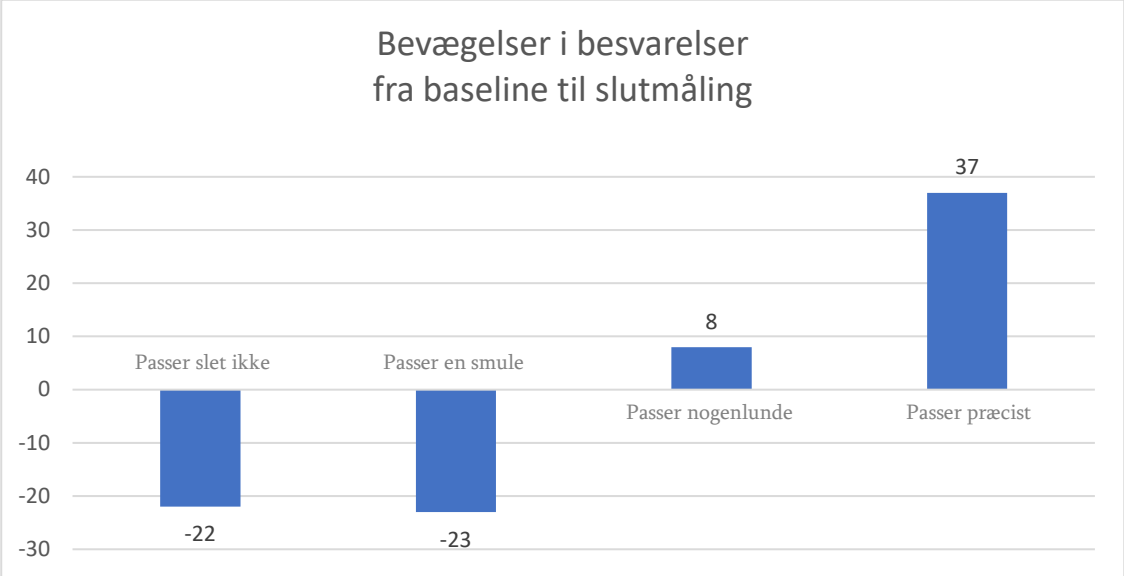
I figur 2 er det særligt at bemærke, at der ikke er nogen af de unge, der har lav handlingstillid, da forløbet afsluttes, ligesom på HOLD 5.

Det fremgår således, at 16 ud af de 21 unge oplever en fremgang i deres handlingstillid baseret på point, hvilket svarer til, at 76 % af de unge oplever en positiv effekt i handlingstillid af deres deltagelse i EMPOWER4U. 11 unge (52 %) oplever så meget fremgang, at de skifter kategori (f.eks. fra lav til mellem handlingstillid).

Helt specifikt ser vi en nedgang i besvarelserne "Passer slet ikke" og "Passer en smule" og en stigning i besvarelserne "Passer nogenlunde" og en voldsom stigning i "Passer præcist".

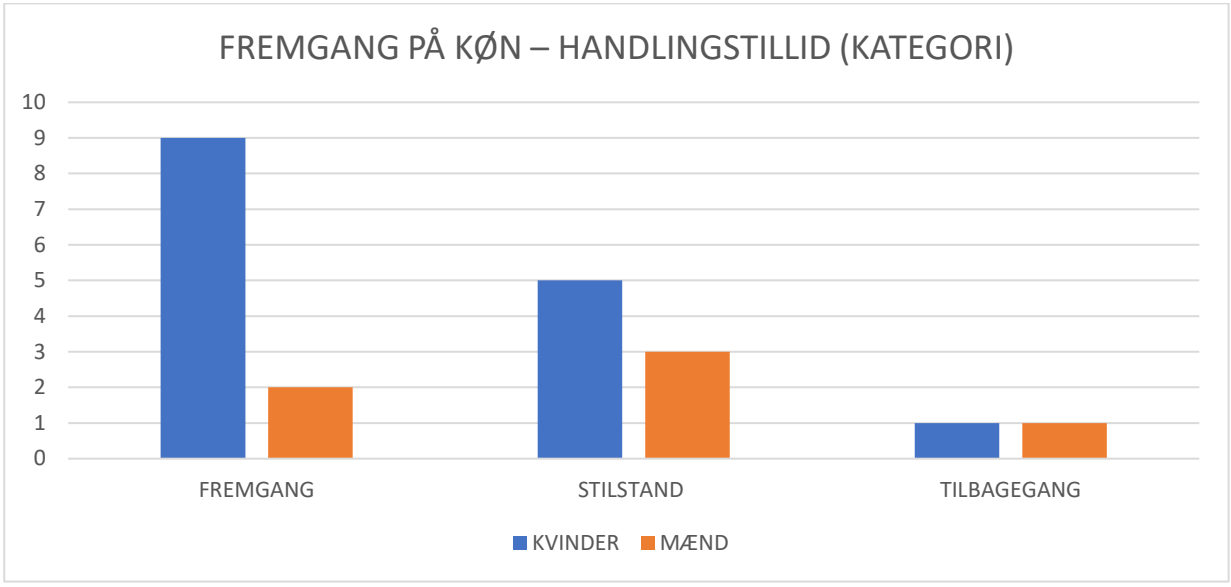



*Figur 3:* Udvikling i fordelingen af besvarelserne i spørgeskemaet.




*Figur 4:* Bevægelser i besvarelser fra baseline til slutmålingen. Læg mærke til, at der er 10 spørgsmål og 21 unge, derfor er f.eks. kolonnen "Passer præcist" udtryk for, at der var 22 "Passer præcist"-besvarelser i baselinemålingen og 59 "Passer præcist"-besvarelser i slutmålingen. "Passer præcist" udløser maksimalt antal point (4) i summen til udregning af handlingstillid.

Der er ikke en bemærkelsesværdig forskel mellem besvarelserne fra hhv. mand og kvinde i gruppen af unge, der oplever fremgang i handlingstillid på HOLD 6, men det kan visuelt bedrage, da der er væsentlig flere kvinder (15) end mænd (6) på holdet. Det er dog bemærkelsesværdigt, at 50 % af mandlige deltagere (3 ud af 6) oplever tilbagegang på point og 17 % (1 ud af 6) af de mandlige deltagere oplever tilbagegang på både point og kategori, mens kun 7 % af de kvindelige deltagere (1 ud af 15) oplever tilbagegang på både point og kategori, men en mand, der springer to kategorier fra lav til høj handlingstillid imellem baseline- og slutmålingen:




*Figur 5*: Fremgang baseret på kategori fordelt på deltagernes køn i E4U HOLD 6.

TABEL 2: *Udviklingen i handlingstillid generelt og fordelt på køn.*

| | SAMLET | | KVINDER | | MÆND | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| FRA LAV TIL HØJ | 1 | 5% | 0 | 0% | 1 | 17% |
| FRA MELLEM TIL HØJ | 7 | 33% | 7 | 47% | 0 | 0% |
| FRA LAV TIL MELLEM | 3 | 14% | 2 | 13% | 1 | 17% |
| FRA HØJ TIL HØJ | 2 | 10% | 2 | 13% | 0 | 0% |
| FRA LAV TIL LAV | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| FRA MELLEM TIL MELLEM | 6 | 29% | 3 | 20% | 3 | 50% |
| FRA MELLEM TIL LAV | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| FRA HØJ TIL LAV | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| FRA HØJ TIL MELLEM | 2 | 10% | 1 | 7% | 1 | 17% |
| | 21 | 100% | 15 | 100% | 6 | 100% |

Det er en mandlig deltager, der oplever størst tilbagegang i point (-4 point), mens den kvindelige deltager med tilbagegang oplever mindre tilbagegang (-2 point).

Det er et lille udsnit af mandlige deltagere, men sammenholdt med disse observationer, er der indikationer på, at kvindelige deltagere responderer særligt godt på forløbets aktiviteter.

## KONKLUSION

Resultaterne fra HOLD 6 i udvikling af handlingstillid viser en signifikant fremgang. Forløbets HOLD 6 formår særligt at løfte kvindelige deltagere med mellem handlingstillid i baselinemålingen.

Denne positive udvikling – i forlængelse af de kontinuerligt gode resultater fra tidligere hold – kan blandt andet tilskrives, at Børnehjælpsdagen, projektgruppen og de frivillige efterhånden har opnået stor erfaring og rutine med forløbet. Det betyder, at rekrutteringen i højere grad kan målrettes unge, der vurderes at kunne reagere positivt på Empower4U-forløbets form og indhold og at projektgruppen og de frivillige løbende kan justere i delementerne i interventionen for at optimere effekten på individuelle deltageres handlingstillid.

Derudover skaber den sammensatte målgruppe med unge på forskellige niveauer af handlingstillid et dynamisk læringsmiljø, som giver særlige muligheder for personlig udvikling og gensidig inspiration.

Erfaringerne fra alle hold viser dog også, at der må forventes et vist frafald undervejs. Nogle unge oplever ændringer i deres liv og omstændigheder, der begrænser deres mulighed for at deltage – f.eks. psykiske eller fysiske udfordringer. Samtidig ses det også, at enkelte unge fravælger dele af forløbet som følge af positiv udvikling i deres liv, eksempelvis opstart på job, uddannelse eller lignende, der tidsmæssigt kolliderer med indsatsen. I sådanne tilfælde kan de unge stadig være tilknyttet forløbet i en løsere form.

De resultater, der er fremkommet på HOLD 6, er resultatet af en fokuseret og målrettet indsats fra Børnehjælpsdagens EMPOWER4U projektgruppe og fra de frivillige, som har rutinen og erfaringen til at få det bedste ud af hvert møde med deltagerne; intet er overladt til tilfældigheder, og med bevidstheden om, hvordan elementerne i EMPOWER4U fungerer, formår EMPOWER4U teamet (BHD-ansatte, eksterne, frivillige og mentorer) at sætte ind med maksimal effekt.

EMPOWER4U har på alle holdene fra 1-5 vist en kraftig progression i effekten af de unges deltagelse i forløbet, og den flotte fremgang på HOLD 5 fastholdes på HOLD 6.

Stagnationen på dette høje niveau kan indikere, at projektgruppen og de frivillige har nået et mætningspunkt for stigningen i effekt, eftersom stigningen flader ud, men at forløbets flotte resultater er klar til skalering i antal deltagere, og at fokuspunktet nu er at sikre deltagelse og gennemførsel for flere deltagere.

Litteraturfortegnelse:

Bandura, A. (2012). Self-efficacy. I *Kognition og Pædagogik, 22. årgang nr. 83*, 2012, Dansk Psykologisk Forlag A/S.

Bødker, S., & Christensen, M. L. (2015). Udenforskabets pris 2015. Retrieved from CEBR, Centre for Economic and Business Research, Copenhagen Business School: http://udenforskabetspris.dk/media/117820/udenforskabetspris_november2015.pdf

Cosma A, Abdrakhmanova S, Taut D, Schrijvers K, Catunda C, Schnohr C., (2023). A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 1. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Jensen, T. L. (2025) Flere unge er uden job og uddannelse: Nu er de knap 45.000. *Arbejderbevægelsens Erhvervsråd.* *PDF Node Export - ANALYSIS*

Neelen, M. & Kirschner, P. A., (2016). 21st Century Skills Don't Exist. So Why Do We Need Them?. *3-Star learning experiences- An Evidence-Informed Blog for Learning Professionals.*

Tidmand, L. (2020): Ph.d. afhandling "Livsduelighed på skoleskemaet", Aarhus Universitet.