

Hvordan kan vi bedst hjælpe frivillige med at hjælpe andre?



**- og andre historier fra
TrygFondens forskningsprojekter**

INDHOLD

4 Hvordan kan vi bedst hjælpe frivillige med at hjælpe andre?

- 30 Manipulation af ubevidste holdninger skal bekæmpe spritbilisme
- 32 Kan man styrke børns ihærdighed?
- 34 Sådan får vi kriminelle til at begå mindre kriminalitet
- 36 En gåtur i parken kan forbedre ADHD-børns koncentration lige så meget som medicin
- 38 Forsker: Pædagoger skal styrke vuggestuebørn i sprog og matematik

Viden til samfundet

TrygFonden beskæftiger sig med at løse komplicerede samfundsproblemer, og disse kan løses mest effektivt, hvis alle gode kræfter kan mobiliseres.

De frivillige foreninger over hele landet gør et stort stykke arbejde for at hjælpe de mennesker, der har brug for det. Frivillige spiller en vigtig rolle, fordi de kan bringe en helt speciel form for fleksibilitet, nærvær og engagement ind i arbejdet med at skabe tryghed for udsatte borgere.

TrygFonden vil gerne hjælpe civilsamfundet og de frivillige organisationer med at hjælpe. Én af de måder, vi gør det på, er at støtte samarbejdet mellem foreningerne og forskere. Et samarbejde, der skal give foreningerne endnu bedre viden om, hvordan indsatserne kan opbygges og udføres, så det får den bedst mulige effekt for de mennesker, der har brug for hjælp.

I denne publikation kan du læse om forskningsprojekter, der kigger på en række indsatser, som civilsamfundet og frivillige foreninger står bag. Det er forskning, der blandt andet har givet en bedre viden om, hvordan en voksenven skaber bedre trivsel for et barn. Hvordan en mentor kan være en vej væk fra kriminalitet for en tidligere indsat. Og hvordan fodbold kan være en lindrende fritidsaktivitet for mænd, der kæmper med følgerne af prostatakræft.

Det er viden, som foreninger kan bruge til at blive endnu bedre til det, de allerede gør. Til glæde for de mennesker, de hjælper.

Til sidst i folderen har vi samlet en række andre historier, der giver et indblik i, hvordan resultaterne af den forskning, som TrygFonden støtter, kommer ud og gør gavn i samfundet. Historierne er bare et lille udpluk, og du kan læse mere om disse og en række andre projekter på videnskab.dk/trygfonden.

God læselyst!

*Gurli Martinussen
Direktør i TrygFonden*

Hvordan kan vi bedst hjælpe frivillige med at hjælpe andre?

Da Emil Weiergang var seks år, døde hans far af leukæmi. Faren havde været syg, så længe Emil kunne huske, og i begyndelsen af 2007 var det slut. Emil var alene med sin mor og sin tre år yngre lillebror. Familien var i sorg.

De var stadig i sorg, da Emils mor nogle måneder senere kontaktede foreningen Børns Voksenvenner, for at Emil kunne få en voksenven. På samme tidspunkt så Poul V. Jensen et indslag om Børns Voksenvenner på DR.

- Jeg har ikke selv børn, men jeg kan godt lide børn, og jeg holder meget af at være sammen med børn. Jeg kunne godt lide tanken om, at jeg kunne gøre en forskel for et barn, som var blevet svigtet på en eller anden måde, fortæller han.

Derfor kontaktede Poul også foreningen, og efter en grundig screeningsproces blev Poul og Emil matchet.

- Jeg var jo ikke så gammel, men jeg kan huske, at jeg syntes, der gik meget lang tid, før jeg fik min voksenven, fortæller Emil. I alt gik der omkring et år.

Emil og Poul husker stadig deres første møde.

- Jeg kom hjem til familien. Selv om han havde glædet sig sådan til at få en voksenven, var Emil ret genert. Han sagde ikke rigtig noget til mig. Han kravlede ind under spisebordet og sad og bankede mig på knæet. Så jeg spurgte, om vi ikke skulle gå op at se hans værelse, siger Poul.

På værelset hang mange billeder af Emils far. Det kunne de tale lidt om. De mødtes allerede igen efter en uge. De tog ud til Langelinie.



- Vi sad der og kiggede på skibene, og Emil talte meget om, hvor mange redningsbåde der mon var på de forskellige skibe. Han ville gerne sidde meget tæt, kan jeg huske.

I år er det ni år siden, Poul og Emil første gang mødte hinanden. Emil er 16 år, går i gymnasiet og har travlt med skole, musik, piger, computerspil og de jævnaldrende kammerater. Men han og Poul er stadig venner.

- Jeg har læst, at hvis man har været venner mere end syv år, holder venskabet resten af livet. Det tror jeg også, mit og Pouls venskab gør. Det var rigtig godt for mig at få Poul. Han blev nok en slags faderfigur. Jeg vidste slet ikke, hvad man kunne lave med en far, for min far havde været syg så længe, fortæller Emil.

Emil føler selv, at det har gjort en stor forskel for ham at blive venner med Poul, og Poul er overbevist om, at han kan se, at det har haft stor betydning for Emil og for ham selv.

Poul V. Jensen (th.) voksede med egne ord op i en dysfunktionel familie, hvor faren var kvartalsalkoholiker. Han havde stor glæde af sit venskab med en voksen kvinde, som gik til engelskundervisning hos naboen. De to er stadig venner. Poul V. Jensen er i dag meget glad og stolt over at kunne være noget for Emil Weiergang (tv.).

Foto: Marie Barse

Betydningen af at få en voksenven skal forskere fra TrygFondens Børneforskningscenter nu forsøge at måle med professor Anna Piil Damm som leder af projektet.

De skal sammenligne trivslen hos en gruppe børn, som får en voksenven, med trivslen hos en gruppe, som står på venteliste til at få en voksenven.

Projektet vil også undersøge, om børnene klarer sig bedre i skolen, og om deres forældre føler sig mindre stressede.

Om Børns Voksenvenner

Hvert år matcher Børns Voksenvenner 180 børn med en voksenven. Der er konstant omkring 200 børn på venteliste til at få en voksenven.

Der er især efterspørgsel på mandlige voksenvenner, fordi flere børn vokser op med en enlig mor.

Drenge venter i gennemsnit et år på at få en voksenven.

For at blive voksenven skal man have ren børneattest og ren straffeattest.

Man gennemgår en grundig screening, hvor to matchere fra foreningen interviewer én.

Matcherne har alle en uddannelse inden for socialområdet eller børne- og ungdomsområdet, for eksempel pædagog, sygeplejerske eller socialrådgiver.

Man kommer desuden på et kursus, hvor man lærer mere om at håndtere for eksempel sorg.

Et venskab skal vare minimum et år.

- Vores hypotese er, at det vil have en positiv indvirkning på børnenes trivsel. Måske bliver de også mere engagerede i skolen. Vi forventer, at voksenvennerne er nogle gode rollemønstre, som har job og uddannelse, og som kan inspirere børnene til at se deres eget potentiale og udvide deres horisont, fortæller Anna Piil Damm.

...

I begyndelsen af 1990'erne, før Emil overhovedet var født, udførte amerikanske forskere fra Princeton University et meget opsigtsvækkende studie.

"Jeg har læst, at hvis man har været venner mere end syv år, holder venskabet resten af livet. Det tror jeg også, mit og Pouls venskab gør."

Forskerne fulgte 1.000 amerikanske børn fra underklassen, som alle havde søgt om at få en voksenven gennem den amerikanske organisation Big Brothers Big Sisters, Børns Voksenvenners søsterorganisation i USA.

Emil Weiergang, som har en voksenven i Poul V. Jensen

Forskningsprojekt om Børns Voksenvenner

I forskningsprojektet skal forskerne sammenligne trivslen hos 200 børn, som har fået en voksenven, med 200 børn, som står på venteliste til at få en voksenven.

Forskerne vil desuden undersøge, hvordan børnene klarer sig i skolen, og hvordan deres skolefravær udvikler sig.

Det er planen at følge børnene i halvandet år.

Projektet har i alt fået 3,6 millioner kroner fra TrykFonden. Det kører fra 2017 til 2021.

Størstedelen af børnene boede med kun én forælder. Fattigdom, kriminalitet, alkohol- og stofmisbrug var udbredt i familierne.

Halvdelen af børnene fik en voksenven, den anden halvdel stod på venteliste.

Halvandet år efter fulgte forskerne op for at finde ud af, hvordan det var gået børnene i de to grupper.

Resultatet var overraskende klart:

De børn, som havde fået en voksenven, havde næsten 50 procent mindre sandsynlighed for at tage stoffer, sammenlignet med dem som ikke havde fået en voksenven. Børnene, som havde fået en voksenven, havde også langt lavere risiko for at drikke alkohol og for at være voldelige.

Samtidig havde de halveret deres skolefravær og fået en større tro på sig selv og egne evner til at præstere i skolen.

Et senere studie foretaget af de samme forskere viste, at for hver krone samfundet bruger på Big Brothers Big Sisters, sparer man tre kroner på for eksempel ungdomsfængsel og kriminalitet.

I USA er betydningen af at få en voksenven altså kæmpestor.



Helt så vilde bliver resultaterne sandsynligvis ikke, når Anna Piil Damm og hendes kolleger skal måle effekten af Børns Voksenvenner.

- Vi forventer, at det er en anden gruppe af børn end i USA. Danmark er jo en velfærdsstat, hvor kommunerne har pligt til at hjælpe de mest udsatte børn. For eksempel kan kommunen tilbyde en mentor til børn, hvis far sidder i fængsel, fortæller hun.

Samtidig kan man forestille sig, at de danske familier, som bruger tid og ressourcer på at få en voksenven til deres barn, ikke nødvendigvis er ressourcesvage.

En del af projektet handler om at kortlægge børnenes profil. Er der en tendens til, at det især er børn af enlige mødre, er familierne ressourcestærke eller ressourcesvage, eller er der ofte sygdom i familien?

- Vi kender ikke børnenes profil på forhånd, og reelt set ved vi ikke, om størstedelen af dem er super velfungerende og har nul procent fravær i skolen. Det er også derfor, vores primære mål er trivslen, siger Anna Piil Damm.

Som en del af forskningsprojektet skal de danske forskere i samarbejde med de amerikanske forskere sammenligne effekten af en voksenven i Danmark med effekten i USA.

"Vores hypotese er, at det vil have en positiv indvirkning på børnenes trivsel. Måske bliver de også mere engagerede i skolen. Vi forventer, at voksenvennerne er nogle gode rollemodeller, som har job og uddannelse, og som kan inspirere børnene til at se deres eget potentiale og udvide deres horisont."

Anna Piil Damm, professor

Poul V. Jensen er ud over at være voksenven for Emil i dag også bestyrelsesformand i Børns Voksenvenner, og han glæder over, at forskere skal måle effekten af foreningens indsats.

Han er spændt på at se, hvad resultatet af forskningen bliver.

- Med de erfaringer, vi har, og de venskaber, vi ser, er vi egentlig ret sikre på, at det har en effekt. Vi kan jo se, at børnene trives bedre, siger han.

Skulle forskerne finde frem til, at venskaberne ikke har den effekt, som Børns Voksenvenner oplever til dagligt, ser Poul V. Jensen det som en god mulighed for, at foreningen kan udvikle sig og blive bedre til sit arbejde.

Hvad tænker Emil om, at nogle forskere skal måle effekten af voksenvenskaber? Tror han, de havde kunnet måle en forskel på ham dengang for otte-ni år siden, da han og Poul begyndte deres venskab?

- Jeg tænker, at et venskab er en meget individuel ting. Det er en svær ting at sætte tal på. Det havde stor betydning for mig at blive venner med Poul. Jeg ved ikke, om jeg havde været mere ked af det eller trivedes dårligere, hvis vi ikke var blevet venner. Men måske havde jeg været anderledes, fordi jeg ikke havde haft denne her faderfigur, siger han.

Relationer mellem mennesker er svære at måle med tal. Derfor skal forskerne også udføre en kvalitativ undersøgelse, hvor de foretager gruppeinterview med børn, som fik en voksenven for cirka tre år siden. Børnene er 13-18 år i dag.

Børnene vil både blive spurgt ind til deres egne oplevelser med at have en voksenven og fungere som en slags 'ekspertpanel', som kan give forskerne input til, hvordan man kan undersøge og interviewe andre (og yngre) børn, som er i begyndelsen af deres voksenvenskab.

Fra ringbind til onlinedatabase

Som led i forskningsprojektet har TrygFonden givet støtte til, at Børns Voksenvenner har kunnet oprette en central database, hvor alle lokalforeninger taster alt ind om børnene, voksenvennerne og de enkelte venskaber.

Det har stor betydning for, hvordan foreningen holder styr på sine frivillige, og det har været en nødvendighed for at kunne indsamle data korrekt i forbindelse med forskning.

Tidligere havde de forskellige lokalforeninger forskellige registre. Nogle brugte ringbind, andre registrerede i Excel-ark eller Word. Databasen er altså et stort løft af foreningen.

Herefter skal forskerne følge cirka 10 børn, som får en voksenven.

Gennem interview, observationer og videodagbøger fra børnene vil forskerne forsøge at få en forståelse af betydningen af relationen mellem barn og voksenven, som den opleves og beskrives særligt af børnene, men også af de frivillige og forældrene.



Forskning i frivillige foreningers indsatser er et nyere forskningsfelt i Danmark. I USA og til dels Storbritannien varetager frivillige foreninger en langt større del af de opgaver, vi i Danmark opfatter som opgaver, det offentlige skal løse.

For eksempel mentorordninger til børn af fængslede, kontaktpersoner til udsatte børn og unge eller sikring af et sundt lokalmiljø.

Derfor har traditionen for egentlig forskning i effekten af frivillige indsatser også været større her. Fordi samfundet i især USA i høj grad er afhængigt af frivillige foreningers indsatser.

I Danmark er der også en stigende efterspørgsel på solid viden, der viser, om indsatser til at hjælpe sårbare grupper virker eller ej. Det gælder også, når indsatserne bliver udført af frivillige. Derfor støtter TrygFonden en række projekter, hvor forskere undersøger effekten af frivillige foreningers indsats.

Koordinator for analyse og formidling på Center for Frivilligt Socialt Arbejde Mette Hjære fortæller, at siden 2006 har ønsket om evidens i stigende grad gjort sit indtog på det sociale område i Danmark.

Årsagen er, at Rigsrevisionen i 2006 gennemgik satspuljen og de projekter, der siden puljens oprettelse i 1990 havde fået penge. Konklusionen var, at man intet overblik havde over, hvad der kom ud af projekterne. Der var ganske enkelt ikke nogen, der vidste, om de mange projekter havde gjort nogen som helst forskel.

Der opstod en stigende efterspørgsel på mere sikker viden om, hvilke indsatser der virker inden for det sociale område.

Om den frivillige sektor i Danmark

Retten til et frit foreningsliv var skrevet ind i grundloven allerede ved vedtagelsen i 1849.

Andelsbevægelsen på landet og fagforeninger i byerne voksede frem. Sammen kunne man tale med én stemme, gøre fælles front og stå stærkere over for politikere og andre beslutningstagere.

Folkehøjskoler blomstrede op. Ud fra folkehøjskolerne spirede idrætsforeninger og skytteforeninger.

Gennem frivilligt arbejde skulle man styrke fællesskabet og demokratiet.

I dag er knap halvdelen af alle danskere involveret i frivilligt arbejde. Både i idrætsforeninger, bestyrelser og organisationer (NGO'er). Den frivillige sektor er en vigtig brik i det danske demokrati.

Mange foreninger kæmper i dag for en sag, for eksempel bedre vilkår for depressive, for anbragte børn eller for familier med ADHD.

De frivillige sociale foreninger spiller en vigtig politisk rolle. De forsøger at påvirke beslutningstagerne og engagerer mennesker, som måske normalt ikke ville have en stemme i det offentlige rum.

Samtidig forsøger mange foreninger at gøre noget for at hjælpe deres medlemmer. De kan se, at der er et hul i velfærdssamfundet, hvor der mangler en indsats, så den tilbyder de.

TrygFonden støtter en række forskningsprojekter, som vurderer effekten af de frivillige foreningers indsatser.

- Den dagsorden og efterspørgslen på evidens er efterhånden også dryppet ned på foreningerne inden for det sociale område. Viden om, hvilken forskel man gør, er en stor interesse for alle. Det er en stor motivation for de frivillige at vise, at de gør en forskel," siger Mette Hjære.



I helt andre rammer end hos Børns Voksenvenner og for en ganske anden gruppe mennesker skal Røde Kors sammen med professor i kriminologi fra Københavns Universitet Flemming Balvig afprøve effekten af en helt anden type mentorordning.

Et mentornetværk for løsladte fra fængsler. Projektet har modtaget 5,5 millioner kroner af TrygFonden.

Har man først én gang været i fængsel, kan det være rigtigt svært at begynde forfra og finde en anden løbebane end den kriminelle. Tal fra Kriminalforsorgen viser, at hver tredje af alle dem, der bliver løsladt fra fængslet, begår ny kriminalitet, de fleste i løbet af det første halve år efter løsladelse.

- Vi ved, at overgangen fra fængsel til livet udenfor er svær. Mange står uden socialt netværk, uden job og nogle også uden bolig, fortæller projektleder for mentorprojektet hos Røde Kors Line Lausted.

For mange løsladte er deres eneste og ofte spinkle netværk andre kriminelle. Derfor gik Røde Kors og Kriminalforsorgen i 2015 sammen om at stifte et mentornetværk for løsladte.

Netværket hedder Primus Motor. Allerede nogle måneder før løsladelse får den fængslede tilbud om at blive tilknyttet to mentorer fra Røde Kors.

- Vi etablerer relationen mellem mentorer og den fængslede senest to måneder før, han eller hun bliver løsladt. Man får snakket igennem, hvad der kan være svært efter løsladelse. Hvad har man brug for hjælp til. Mentorparret og den fængslede udformer en slags samarbejdsaftale, fortæller Line Lausted.

Mentorerne kan hjælpe med praktiske ting, for eksempel finde ud af hvordan man kan få fikset tænderne, give sparring i forhold til problemer i familien eller være bisidder ved møder. Derudover er det også tanken, at de kan være med til at give den løsladte et større netværk uden for den kriminelle verden.

Frivillige mentorer

Mentorerne i Primus Motor er frivillige, som melder sig til ordningen gennem Røde Kors. Det er et krav, at man er minimum 25 år, at man er relativt robust, og at man kan sikkerhedsgodkendes.

Har man tidligere begået kriminalitet, kan man være udelukket fra at blive mentor. Det afhænger dog af lovovertrædelsens karakter, ens alder, og hvor længe det er siden.

Mentorerne kommer på et kursus over to dage, hvor de lærer mere om, hvad det vil sige at være en god mentor. De kommer også ud at besøge et fængsel og får en introduktion til hverdagen som indsat.

Mentorkorpset holder supervision to til tre gange om året, og de lokale mentorgrupper mødes til sparring hver sjette uge. Altså en relativt krævende frivillig opgave.

Der er ingen begrænsninger på, hvor lang afsoning man kan have haft i fængslet.

Registrerede kriminelle fra bande- og rockermiljøet kan ikke indgå i Røde Kors' mentornetværk. For det første findes der andre lignende tilbud til dem i forvejen. For det andet vurderer Røde Kors, at det vil være for risikofyldt for mentorerne.

Mentornetværket begyndte i 2016 og fortsætter efter planen til 2018. Forskningsprojektet kører til 2021.

- Man kan tale om, hvilke udviklingsønsker den løsladte har, og man kan gøre nogle ting sammen. Jeg ved for eksempel, at der var et mentor-mentepar, som planlagde at løbe halvmaraton sammen, siger Line Lausted.

Mentorordningen kører mindst et år efter løsladelsen. Røde Kors og Kriminalforsorgen håber, at ordningen vil få færre til at begå ny kriminalitet eller ende i fængsel igen.

I Norge har Røde Kors kørt et lignende netværk siden 2004. Her siger 84 procent af de løsladte, at mentorerne havde afgørende betydning for, at de ikke begik ny kriminalitet. Egentlig forskning i mentorers betydning for nyligt løsladte er ikke tidligere udført i Danmark.

Derfor skal professor emeritus fra Københavns Universitet Flemming Balvig følge omkring 100 til 150 løsladte, som kommer med i ordningen, og en tilsvarende kontrolgruppe, der ikke kommer med.

Om man kommer i forsøgs- eller kontrolgruppen afgøres ved simpel lodtrækning blandt de interesserede i målgruppen, sådan at man bedst muligt kan vurdere effekten.

Det primære mål er tilbagefald i kriminalitet. Er der færre af dem, som får en mentor, der begår ny kriminalitet?

Kriminalitet koster kassen

Tilbagefald til kriminalitet efter afsoning har store samfundsøkonomiske omkostninger. Et døgn afsoning koster 1.103 kroner i et åbent fængsel og 1.895 kroner i et lukket fængsel.

Dertil kommer udgifter for samfundet, fordi folk ikke har et arbejde, men får overførselsindkomst, og udgifter for sundhedsvæsenet, hvis der er tale om personfarlig kriminalitet.

Det er Line Lausted spændt på at finde ud af:

- Vi tror, det har effekt, men vi kan jo ikke vide det med sikkerhed. Hvis man skulle finde frem til, at folk ikke begår mindre kriminalitet, kan man måske stadig forestille sig, at mentorordningen forbedrer livskvaliteten, når folk bliver løsladt. Eller at den kriminalitet, de eventuelt begår, er mindre alvorlig, siger hun.



I marts 2013 stod ADHD-foreningen i en lignende situation som Børns Voksenvenner i dag. Foreningen havde en indsats, kurset Kærlighed i Kaos til forældre til børn med ADHD, som, de kunne se, gjorde en stor forskel. En mindre evaluering, som TrygFonden finansierede, viste, at kurset havde effekt på familiernes trivsel.

ADHD-foreningen fik penge fra TrygFonden til, at forskere fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd kunne måle effekten af indsatsen på en større gruppe forældre og sammenligne med en kontrolgruppe.

- Det var da lidt med et sug i maven, at vi gik ind i det her. Ud fra hvad vi hørte fra forældre, som havde gået på kurset, var vi sikre på, at det virkede. Men kunne forskerne også måle det? Det kunne vi jo ikke være sikre på, siger direktør i ADHD-foreningen Camilla Lydixsen. Hun mener dog ikke, at der er nogen vej uden om en søgen efter forskningsbaseret viden:

- Hvis man som forening kan se et behov hos sine medlemmer, som ikke bliver opfyldt, må man prøve at gøre noget ved det. Ellers kan man bare stå at råbe op om, at det mangler. Vi havde en indsats, som, vi mente, virkede. Var det ikke godt nok? Med den stigende efterspørgsel på forskningsbaserede indsatser og behovet i samfundet syntes vi, det var oplagt med reel forskning i effekten. Vi var klar over, at hvis det ikke virkede, måtte vi ændre vores strategi, siger hun.

I forskningsprojektet har forskerne fulgt 322 forældre, som ønskede at deltage i ADHD-foreningens kursus.

Den ene halvdel af forældrene deltog i kurset, som varer 12 uger, hvor man kommer til træning en gang om ugen, og hvor man også har hjemmeopgaver.

Den anden halvdel stod på venteliste.

Forældrene i begge grupper har svaret på spørgeskemaer fire gange i løbet af et år, hvor de har skullet vurdere deres egen oplevelse af forældrekompetencer og af barnets adfærd

"Med den stigende efterspørgsel på forskningsbaserede indsatser og behovet i samfundet syntes vi, det var oplagt med reel forskning i effekten. Vi var klar over, at hvis det ikke virkede, måtte vi ændre vores strategi."

Camilla Lydixen, direktør i ADHD-foreningen

Resultatet er, at kurset har effekt på både forældrenes tilfredshed med deres måde at opdrage på og på deres følelse af forældrekompetencer. Forældrene oplevede desuden, at barnets adfærd blev bedre.

Birgit Jensen er en af de frivillige trænere. Hun er uddannet socialpædagog og har selv to voksne sønner med ADHD. Hun fortæller, at Kærlighed i Kaos i høj grad handler om at give forældrene redskaber til at håndtere barnets adfærd på den bedste måde for både barnet og familien.

- Man skal vende en negativ spiral. Forældrene har kæmpet med at få børnene til at opføre sig som gennemsnitlige børn. De skal finde ro i, at deres børn skiller sig ud, men at det ikke nødvendigvis er negativt, forklarer hun.

Forældrene lærer, hvordan de så vidt muligt skal ignorere, når barnet ikke opfører sig, som det skal, og i stedet have fokus på at anerkende positiv adfærd. Det hjælper ikke at skælde børnene ud hele tiden.

Derudover lærer forældrene forskellige måder at hjælpe og støtte børnene bedst muligt.

- For eksempel noget så simpelt som at tage tøj på om morgenen. Det skal alle børn jo gøre, men det kan virke meget diffust for et barn med ADHD. Der kan man hjælpe barnet ved at tage tøjet frem og måske lægge det i den rækkefølge, det skal tages på, forklarer Birgit Jensen.

Umiddelbart simple små trick, som altså har effekt på familiernes trivsel.

Forældrekurset Kærlighed i Kaos har altså målbart positiv indvirkning på, hvordan forældre til børn med ADHD håndterer barnet. Forsknin-gen viste dog også, at barnets ADHD-symptomer ikke bliver mindre, fordi man træner forældrene. Forældrene bliver bare bedre til at håndtere ADHD'en.



I helt andre omgivelser afprøver DGI skydeidræt sammen med skoler og forskere fra Syddansk Universitet. En helt anden type indsats, som måske vil vise sig at have en effekt på ADHD'en.

TrygFonden har givet knap to millioner kroner til projektet, hvor ph.d.-studerende på Institut for Psykologi Annegrete Månsson følger 100 skolebørn med ADHD og ADHD-lignende vanskeligheder i et år.

Halvdelen af børnene begynder til skydeidræt i en skytteforening. En gang om ugen i skoletiden kører eller går børnene til en lokal skytteforening og skyder til måls i op til en time. Den anden halvdel fortsætter livet og skolegangen som vanligt.

En kombination af skydeidræt og børn med ADHD lyder måske som en underlig og halvfarlig cocktail. I hvert fald hvis man aldrig har været i en skytteforening og prøvet at skulle ramme en lille skydeskive med et skydevåben.

For det kræver faktisk stor fokus og koncentration at ramme plet. To egenskaber som børn med ADHD har rigtig godt af at få trænet.

I skydeidræt er der klare regler, som er ens for alle, om man har ADHD eller ej. Man står alene i en skydeboks. I nogle tilfælde har man oven i købet en tung skydejakke på, som skaber ro og fokus på kroppen.

Der er tæt en-til-en kontakt med den frivillige skydetræner, og barnet får med det samme feedback på, hvordan det har klaret sig. Har man ramt plet eller ej? Alle er elementer, som er rigtig gode for børn med ADHD.

- Baggrunden for forskningsprojektet var, at DGI Skydning (tidligere kaldt De Danske Skytteforeninger, red.), som organiserer skytteforeninger i Danmark, fik tilbagemeldinger fra forældre, skoler og skytteforeninger om, at når børn med ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder begyndte til skydning, skete der noget med børnene i en positiv retning, fortæller Annegrete Månsson.

Derfor begyndte DGI Skydning FOKUS-projektet, hvor skytteforeninger rundt om i landet tilbyder skydeidræt i skoletiden til børn med ADHD og ADHD-lignende symptomer. Annegrete Månsson blev projektleder på FOKUS-projektet, og det var hende, der fik idéen til at forske i effekten.

Landsdækkende skydeprojekt

Flere end 900 børn med ADHD og ADHD-lignende vanskeligheder er med i FOKUS-projektet.

Skydeidrætten foregår i skoletiden, og skolerne betaler skytteforeningen for, at børnene deltager i skydetræningen.

Siden 2015 har Annegrete Månsson fulgt 50 af de børn, som går til skydeidræt, for at finde ud af, om det har effekt på børnenes ADHD-kernesymptomer. Derudover undersøger hun, hvilken betydning skydeidrætten har for børnenes trivsel og livskvalitet.

Egon Nielsen på 75 år er frivillig skydetræner i Bullerup Skytteforening, som er en af de lokale skytteforeninger, der deltager i FOKUS-projektet. Han synes, det er utroligt positivt at være med i.

- Vi har gode erfaringer med det. Vi tænker egentlig ikke, at disse børn er særlig meget anderledes end andre børn. Vi kan se, at de falder mere til ro, når de begynder til skydeidræt. Pædagogerne synes også, det hjælper i skoleforløbet, siger Egon Nielsen.

Dorthe Ahrenkiel overtog jobbet som leder af FOKUS-projektet i DGI, da Annegrete Månsson gik i gang med sin ph.d.

Hun har den daglige kontakt med skytteforeninger og skoler. Ifølge hende får de frivillige som for eksempel Egon Nielsen også meget igen ved at træne børnene.

- De frivillige er simpelthen så engagerede i disse børn. De frivillige trænere er ofte pensionister. De har den her ro, og denne stemning af "vi når det nok". Den høflighed og den ro er rigtig god for børnene, siger hun.

Nichlas Hansen på 13 år er et af de børn, som er med i forskningsprojektet. Han går til skydeidræt i Bullerup Skytteforening i Agedrup på Nordfyn hos Egon Nielsen.

Han har gået til skydeidræt i tre sæsoner.

- Før kunne jeg slet ikke sidde stille eller stå stille. Inde på skydebanen fik jeg at vide, at jeg skulle stå helt stille for at skyde bedre. I begyndelsen var det meget svært at stå stille, når jeg skulle skyde, fortæller han.

Men han kunne jo se, at han skød bedre, når han var helt rolig og ikke snakkede løs. Det har givet pote.

- Jeg har fået medicin for min ADHD en overgang, men jeg fik det dårligt af medicinen. Så nu skal jeg lære at være rolig selv. Jeg synes, det er nemmere at være rolig i skolen, efter at jeg er begyndt til skydning, siger han.



Nichlas er faktisk også begyndt at gå til skydeidræt efter skole sammen med en klassekammerat. Det er første gang, han går til noget i fritiden.

...

Hvor skydeidræt træner hjernen, træner fodbold hele kroppen og kredsløbet. Adskillige danske og udenlandske forskningsprojekter har gennem tiden vist, at fodbold kan hjælpe på knogleskørhed, type 2-diabetes og forhøjet blodtryk.

Netop knogleskørhed er en hyppig bivirkning af den behandling, mænd med prostatakræft gennemgår. Det samme er reduceret muskelmasse, overvægt og type 2-diabetes.

Derfor er motion og fysisk aktivitet utrolig vigtig, når man har prostatakræft. Men generelt deltager mænd i sammenligning med kvinder kun i begrænset omfang i de kommunale rehabiliteringstilbud.

*Skydeidræt har gjort
det nemmere for
Nichlas Hansen at
være rolig i skolen.
Foto: Marie Barse*

Derfor har forskere fra Københavns Universitet afprøvet regelmæssig fodboldtræning som rehabilitering til mænd med prostatakraft.

Til en begyndelse gav TrygFonden 1,4 millioner kroner til, at fodboldtræningen kunne afprøves på 57 mænd, som var i behandling for prostatakraft.

Alle mændene havde metastatisk prostatakraft, hvor kræften havde spredt sig uden for prostata.

Fodboldtræningen foregik under kontrollerede forhold på universitetet. Fodboldtrænerne var uddannede idrætsfysiologer.

Mændene gennemgik grundige test og undersøgelser, før de begyndte træningen, så man var sikker på, at de kunne klare fodboldtræningen på trods af deres sygdom.

- Der var så mange ubekendte til at begynde med. Vi vidste ikke, hvordan mændene ville reagere på at blive inviteret til fodbold, vi vidste ikke, om vi kunne rekruttere nok, eller om de overhovedet ville være i stand til at spille fodbold med deres sygdom, fortæller Julie Midtgaard, seniorforsker på Rigshospitalet og lektor på Institut for Folkesundhedsvidenskab under Københavns Universitet.

Hun er projektleder for FC Prostata, som fodboldholdene er kommet til at hedde.

Forskningen viste:



At mændene gerne ville deltage i fodboldtræningen.



At fodboldtræningen styrkede knoglerne.



At deltagerne fik mere muskelmasse.

Derfor besluttede Julie Midtgaard og hendes kollegaer med 4,7 millioner kroner fra TrygFonden at afprøve tilbuddet i mere naturlige rammer for fodbold, nemlig i lokale fodboldklubber og under supervision af frivillige.

- Vi er i gang med at afprøve det, sådan som det kan komme til at se ud, hvis det skal implementeres i den virkelige verden. Det skal fungere på det frivillige foreningslivs præmisser. Det er frivillige trænere, som får et kursus i træning af mænd med prostatakræft, og træningen foregår i mændenes lokale fodboldklub, fortæller Julie Midtgaard.

I 2017 vandt FC Prostata Danskernes Idrætspris, som uddeles af Dansk Idrætsforbund til et initiativ, som i særlig grad gavner den lokale foreningsidræt.

Den århusianske fodboldklub IF Lyseng Fodbold er en af de klubber, som har oprettet et hold for mænd med prostatakræft. Klubformand og pige-/kvindeansvarlig i klubben Annette Hansen er glad for holdet:

- De er lidt som en klub i klubben. Det er fedt, at de kan være her. Jeg synes, det er utroligt spændende som klub, at man kan spænde vidt. At man kan have både unge og gamle, raske og syge, siger hun.

Klubbens FC Prostata-hold træner hver mandag og torsdag klokken 15 til 16. Anders Bojer Jørgensen er en af de frivillige trænere, som træner holdet.

Om træningen

Træningen varer en time og tager udgangspunkt i opvarmningen FIFA 11+.

Man begynder med 20 minutters let løb og forskellige forspændingsøvelser og øvelser, som opvarmer leddene. Herefter har man 20 minutter med fodboldøvelser, for eksempel at afslutte på mål, at lave brysttæmninger eller at spille med inderfod. Til sidst har man 20 minutters egentligt spil.

Disse fem klubber har et FC Prostatahold: Østerbro IF (har faktisk to hold), Fremad Valby, IF Lyseng Fodbold, Esbjerg Forenede Boldklubber, Odense KFUM.

- Fodbold har altid været min hobby. Det er spændende, at det også kan bruges på denne måde. Man kan bare se glæden i øjnene på dem, når de får bolden mellem fødderne. De kommer for at føle sig som mænd igen. De kommer ikke for at tale om sygdom, fortæller han.

Træningen er for alle. Nogle har spillet fodbold som unge, andre har stort set aldrig sparket til en bold.

- Vi forsøger at gøre fodboldtræningen til en leg. De er gode til at inkludere hinanden. Også dem som ikke er så gode til at tæmme bolden eller til at løbe så stærkt, de får også mange bolde, siger Anders Bojer Jørgensen.

Til træningen og i uddannelsen af FC Prostata-trænerne er der fokus på risikoen for skader. Ud over at mændene er oppe i alderen, og at mange ikke er vant til fysisk aktivitet, øger behandlingen af deres prostatakræft også risikoen for skader.

"Man kan bare se glæden i øjnene på dem, når de får bolden mellem fødderne. De kommer for at føle sig som mænd igen. De kommer ikke for at tale om sygdom."

Anders Bojer Jørgensen, træner for et FC Prostata-hold

- Vi spiller fodbold som i gamle dage. Det er en gentlemansport. Vi har en regel om, at man ikke har fysisk kontakt. Man skal ikke blokere, men i stedet forsøge at tage afleveringen. De har svagere knogler på grund af behandlingen, så vi rører kun bolden og tackler ikke hinanden, fortæller Anders Bojer Jørgensen.

Som noget særligt har fodboldtræningen en tredje halvleg. Her sætter man sig sammen og drikker en kop kaffe og spiser et stykke kage. Her kan mændene også tale sammen for eksempel om sygdommen, eller hvad der ellers falder dem ind. Mændene bliver også opfordret til at klæde om sammen før kampen og gå i bad og klæde om igen efter kampen.



I alt fem fodboldklubber rundt om i landet har i dag et FC Prostata-hold.

Julie Midtgaard og hendes kolleger fra Københavns Universitet følger lige nu 214 af de kræftsyge mænd. Halvdelen går på et FC Prostata-hold i en af de fem klubber, den anden halvdel kan bruge det kommunale tilbud om rehabilitering.

Forskerne har målt alle mændenes muskel- og knoglemasse, før træningen begyndte. Derudover foretages kvalitative interview både med mændene og deres koner for at finde frem til, om fodbolden gør en forskel for ægteskabet og mændenes følelse af maskulinitet og velvære.

Efter et halvt år og igen efter et år foretager de målinger på mændene for at finde ud af, om fodbolden har haft en effekt på fysik og psyke.

*Der er ingen tacklinger,
når FC Prostata træner,
for behandlingen af
kræft i prostata, eller
blærehalskirtlen, i mænds
underliv giver svagere
knogler. I stedet gælder det
om at komme i vejen for
afleveringerne.
Foto: TrygFonden*

Julie Midtgaard håber, at fodboldtræning i en lokal fodboldklub fremover kan blive et tilbud, kommuner kan henvise prostatakræfttramte mænd til som alternativ til almindelig kommunal genoptræning.

Det er faktisk allerede sparket i gang. Forskerne har nemlig fået 3,5 millioner kroner fra TrygFonden til at udbrede og implementere tilbuddet om fodboldtræning i lokale fodboldklubber. Som led i denne fjerde og sidste del af forskningsprojektet skal forskerne også udfærdige en sundhedsøkonomisk evaluering af FC Prostata.



I modsætning til prostatakræft er endometriose nok en sygdom, de færreste har hørt om. Sygdommen rammer samme region som prostatakræft, nemlig underlivet, men hos kvinder.

Ved endometriose vokser livmoderslimhinden uden for livmoderen i bughulen, hvor den slår rødder og sætter sig fast. Slimhinden kan for eksempel sætte sig på æggestokkene, i tarmene eller blæren.

Her bløder den i forbindelse med menstruation, på samme måde som slimhinden inde i livmoderen. Det kan resultere i betændelse, arvæv og sammenvoksninger mellem organerne. Ofte vil man være nødt til at operere slimhinden væk flere gange, fordi den giver voldsomme smerter, og den kommer igen efter operation.

Mange har primært smerter i forbindelse med menstruation, men for nogle udvikler det sig til kroniske smerter også fra andre områder i underlivet end dér, hvor livmoderslimhinden sidder. Smerterne fortsætter, selvom man får medicin, og selvom slimhinden opereres væk. Smerter, som gør, at de har svært ved at arbejde og leve et almindeligt familieliv.

Derfor kontaktede Endometrioseforeningen i 2006 en psykolog, der beskæftigede sig med psykologisk smertehåndtering. Hun havde haft mange endometriose-patienter, som ville lære at leve med smerterne.

I samarbejde med Skejby Sygehus udformede foreningen et lille pilotprojekt med ti patienter, som deltog i smertehåndteringskurset. Resultatet var en stor forbedring af kvindernes arbejdsevne og livskvalitet.

Nu har Endometrioseforeningen fået lidt mere end 800.000 kroner fra TrygFonden til at køre et egentligt kontrolleret lodtrækningsforsøg, hvor man undersøger effekten af at lære at håndtere sine smerter.

Det er planen at have 80 til 100 kvinder med i forsøget. To ud af tre deltager i et af to forskellige smertehåndteringskurser, mens den resterende tredjedel står på venteliste og først får tilbudt et forløb senere.

- Der er udført rigtig meget forskning i effekten af smertehåndteringskurser på kroniske smerter. Men dette er det første studie i verden, der undersøger effekten på kvinder med endometriose, fortæller ph.d.-studerende på Institut for Psykologi på Aarhus Universitet Karina Ejgaard Hansen.

Hun skrev speciale om arbejdsevnen hos kvinder med endometriose og fandt frem til, at den var markant nedsat på grund af smerter sammenlignet med kvinder uden endometriose. Derfor var det oplagt, at hun sammen med Endometrioseforeningen, hvor hun selv er aktivt medlem, søgte om penge hos TrygFonden til at forske i en indsats, som kunne hjælpe disse kvinder.

Smertehåndtering

Der findes efterhånden solid international evidens for, at kurser, hvor man lærer at acceptere sine smerter og lytte til sin krop, har stor effekt på kroniske smerter.

Smertepatienterne lærer at håndtere smerterne og økonomisere med deres energi. På den måde kommer smerterne i mindre grad til at styre hverdagen, og nogle oplever endda, at smerterne bliver mindre.

Om det samme er tilfældet, når smerterne skyldes endometriose, er forskere nu ved at undersøge i samarbejde med Endometrioseforeningen.

- Målsætningen for kurset er at give kvinderne nogle redskaber til selv at håndtere deres smerter og deres sygdom. De skal have en større oplevelse af kontrol over deres smerter. Noget af det handler også om at lære at bruge sine kræfter og ressourcer rigtigt og økonomisere lidt med dem, forklarer Karina Ejgaard Hansen.

Endometrioseforeningen administrerer pengene fra TrygFonden og hjælper med at rekruttere deltagere til forsøget. På Aarhus Universitet er en gruppe psykologer blevet uddannet til at afholde smertehåndteringskurserne, og kurserne foregår på universitetet.

- Projektet er udsprunget af foreningen. De så et behov hos patienterne. Mange kvinder giver udtryk for, at de gerne vil have nogle andre teknikker end medicin og kirurgi til at lære at leve med sygdommen, fortæller Karina Ejgaard Hansen.

På samme måde som ADHD-foreningen, der udviklede et kursus til forældre til børn med ADHD, oplevede Endometrioseforeningen en efterspørgsel hos deres medlemmer på et tilbud, som ikke findes.

- Måske burde det være velfærdsstaten, som sørgede for at få udviklet behandlingstilbud til disse kvinder. Jeg kunne godt læne mig tilbage og vente på, at den udviklede noget, men så tror jeg, jeg ville komme til at vente rigtig længe, siger formand for foreningen Anne Hovmøller.

Foreningen er spændt på, hvad resultatet af forskningen bliver.



I denne pjec har vi mødt en række foreninger, som gør en stor indsats for at hjælpe udsatte og sårbare grupper i samfundet. De har derudover haft modet til at lade forskere følge deres arbejde tæt for at finde ud af, om det, de gør for deres medlemmer, rent faktisk gør en forskel.

Trives udsatte eller svigtede børn bedre, når de får en voksenven? Hjælper det børn med ADHD, hvis de en gang om ugen går til skydeidræt? Kan smertehåndteringskurser gøre livet bedre for kvinder med kroniske underlivssmerter? Det får vi svar på om nogle år.

Når svarene kommer, er det TrygFondens håb, at foreningerne vil bruge den nye viden i deres fortsatte arbejde.

Det handler om at gøre det, der virker, og holde op med at gøre det, som ikke virker. Uanset om man er en offentlig instans, en privat organisation eller en frivillig forening. Det er både til gavn for det danske samfund, for de frivillige og for de mennesker, man forsøger at hjælpe.

Forskning kræver ...

Hvis man som forening har en indsats, man gerne vil have evidens for, kan man overveje muligheden for at samarbejde med forskerverdenen. Man skal dog tænke over flere ting i den forbindelse:

Har man en indsats, som forskerne kan undersøge effekten af?

Er man i stand til at levere indsatsen systematisk nok til, at der kan forventes en reel effekt? Et weekendkursus en gang imellem er ikke nok. Ofte vil man skulle have en indsats, som kører over en længere periode, for eksempel et kursus eller et kursus kombineret med en samtalegruppe.

Er man eventuelt i stand til at hjælpe med dataindsamling eller rekruttering af deltagere?

Man skal være indstillet på, at forskerne måler, om ens indsats hjælper deltagerne på nogle bestemte parametre, som er anerkendt inden for forskerverdenen. Fokus vil ikke være på værdien af frivilligt arbejde eller værdien af, at medlemmerne kommer ud og møder andre i samme situation.

Man skal være forberedt på, at resultatet af forskningen kan være, at ens indsats ikke virker. Hvad vil man så gøre?

Manipulation af ubevidste holdninger skal bekæmpe spritbilisme

Kan man stoppe spirituskørsel ved at påvirke ubevidste holdninger? Nyt forskningsprojekt vil gøre forsøget.

De fleste danskere er enige: Spirituskørsel er så socialt uacceptabelt, at de færreste ville indrømme, hvis de havde kørt med alkohol i blodet.

Alligevel er der en spritbilist involveret i hver femte færdselsulykke ifølge en opgørelse fra TrygFonden og Mandag Morgen fra 2011.

Hvorfor så stor forskel på det, vi siger, og det vi gør?

Ifølge Laila Martinussen, der er forsker på DTU Management Engineering på Danmarks Tekniske Universitet (DTU), kan svaret ligge i forskellen på vores eksplicitte holdninger, altså de holdninger vi er bevidste om, og vores implicitte holdninger, de ubevidste holdninger vi ikke nødvendigvis selv er klar over, at vi har.

Hun har fået 967.857 kroner fra TrygFonden til at forske i, om vores implicitte holdninger gør, at vi sætter os fulde bag rattet, selvom vi ikke synes, det er i orden.

Og hvis de implicitte holdninger er afgørende, kan man så ændre dem?

- Vi er nødt til at vide, hvad der driver spirituskørsel for at kunne bekæmpe det. Hvis det viser sig, at implicitte holdninger har en stærkere kobling til spirituskørsel end de eksplicitte holdninger, er vi langt på vej, for så ved vi, hvad vi har med at gøre, siger Laila Martinussen.

For at teste, om spritbilisme hænger sammen med implicitte holdninger, har Laila Martinussen rekrutteret 100 DTU-studerende til at deltage i forskningsprojektet. Forsøgsdeltagerne er unge mænd mellem 18 og 24 år, altså statistisk set den gruppe, der har størst sandsynlighed for at havne i trafikuheld.

Forsøgspersonerne bliver inddelt i to grupper: De, som har en ubevidst positiv reaktion over for muligheden for at køre spirituspåvirket i første fase af forsøget, og de, som ubevidst reagerer negativt og hverken synes, at spritbilisme er i orden eksplicit eller implicit.



Mens implicitte holdninger tidligere har været testet i forbindelse med trafik i bl.a. Australien, fortæller Laila Martinussen, at hun, så vidt hun ved, er den første, der også vil forsøge at ændre bilisters holdning i forhold til spritbilisme.

Hvis den del af forskningsprojektet lykkes, vil den positive gruppe altså blive mere accepterende over for spritbilisme, mens den negative gruppe vil blive mere negativ. Målet er altså ikke kun at undersøge sammenhængen mellem implicitte holdninger og spritbilisme, men også at undersøge metoder til at ændre de implicitte holdninger.

Laila Martinussen skynder sig at understrege, at den gruppe, der manipuleres til at acceptere spritbilisme, kommer på afvænnning igen efterfølgende.

Hvis det lykkes Laila Martinussen at ændre implicitte holdninger til spritbilisme i forskningsprojektet, håber hun, det kan bane vej for en ny form for trafiksikkerhedskampagne.

For mens nuværende kampagner fokuserer på at påvirke de holdninger, vi er bevidste om, bliver vores ubevidste implicitte holdninger ikke påvirket af, at en kampagne taler direkte til vores bevidsthed.

**Læs artiklerne på
videnskab.dk/trygfonden**



**Kan man styrke
børns ihærdighed?**

Danske forskere vil finde ud af, om børn kan trænes i at blive bedre til at knokle, indtil de når deres mål.

Ihærdighed, evnen til at blive ved med at knokle, indtil man får løst opgaven.

Den form for gåpåmod er en central parameter for succes i livet. Nogle mennesker har det og bliver ved med at arbejde på at opnå det, de gerne vil, mens andre ikke har det og hurtigt opgiver.

Men kan ihærdighed trænes, så alle har den samme form for 'drive', der kan bringe dem langt i livet, hvad enten det drejer sig om skolen, karrieren eller sport? Det skal danske forskere nu finde ud af.

- Forskning viser, at børns gåpåmod og ihærdighed på langt sigt har stor betydning for, hvordan de trives og klarer sig i skolen. Nogle børn er ihærdige og kan have det let i skolen, mens andre ikke er det og kan have det svært. Projektet her går ud på at designe nogle redskaber, som på den lange bane hjælper børn med at holde fokus og blive ved at knokle, indtil de når deres mål, fortæller en af forskerne bag forskningsprojektet, professor Simon Calmar Andersen fra Institut for Statskundskab og TrygFondens Børneforskningscenter på Aarhus Universitet.

Forskningsprojektet er støttet af TrygFonden og kommer i forlængelse af et andet projekt, hvor Simon Calmar Andersen sammen med kolleger fra Aarhus Kommune og VIA University College har haft succes med at gøre børn bedre til at læse.

I det nye forskningsprojekt udvikler forskerne i et samarbejde med Aarhus Kommune materiale, der meget konkret vejleder forældre i, hvordan de kan understøtte deres barns sproglige udvikling og deres ihærdighed.

Redskaberne inkluderer blandt andet opgaver og forældrevejledning i, hvordan de kan være med til at understøtte deres børns udvikling.

Det kan ske i hverdagen, når børn og forældre læser sammen og taler om det, de læser. Forældrene er blevet vejledt i, hvordan de psykologisk kan hjælpe deres børn.

- Det kan være opdelt i månedstemaer, hvor man eksempelvis kan forestille sig, at forældrene i den ene måned skal rose deres børn for at prøve og for at byde ind, ikke for at være dygtig, forklarer Simon Calmar Andersen.

Simon Calmar Andersen er overbevist om, at man ved at trykke på de rigtige knapper kan skabe en anden tankegang hos børn og gøre dem mere ihærdige.

**Læs hele artiklen på
videnskab.dk/trygfonden**

Sådan får vi kriminelle til at begå mindre kriminalitet

Dansk forskning skal vise, om nye tiltag til at holde kriminelle fra at begå mere kriminalitet virker efter hensigten.

Fra 1. januar 2015 indførte vi i Danmark et nyt system til at hjælpe kriminelle i de danske fængsler med at undgå at falde tilbage i kriminalitet, når de bliver løsladt.

Der blev etableret egentlige modtagelsesafdelinger i flere danske fængsler, og de enkelte indsatte får i dag udarbejdet en individuel risikoprofil for at målrette behandlingstilbud til at hjælpe dem med at undgå at falde tilbage i kriminalitet efter afsoning.

Men virker implementeringen af de nye tiltag efter hensigten?

Det skal danske forskere nu finde ud af.

- Det er en canadisk-udviklet model, de har haft gode erfaringer med i Canada gennem 25 år. Den virker lovende. Vi har

for nylig indført den i de danske fængsler, og nu skal vi se, om vi kan få succes med at nedbringe andelen af straffede, der fortsætter den kriminelle løbebane, efter at de bliver løsladt, forklarer lederen af det nye forskningsprojekt, ph.d. Nichlas Permin Berger fra Det Nationale Institut for Kommuner og Regioners Forskning (KORA).

Projektet, som gennemføres i samarbejde med Direktoratet for Kriminalforsorgen, er finansieret af TrygFonden og sat i søen i midten af 2015. Projektet løber over fire år.

Det nyligt implementerede princip betegnes RNR, som står for Risk-Need-Responsivity.

RNR-princippet indeholder blandt andet risikovurderingsværktøjet LS/RNR.



Værktøjet bruger Kriminalforsorgen til at evaluere kriminelle og deres risiko for at falde tilbage i kriminalitet efter løsladelse. Her henviser LS til graden af støtte (Level of Service), altså hvilken og hvor meget støtte der skal til for bedst muligt at hjælpe den indsatte i denne proces.

I Danmark benytter vi i dag værktøjet i det øjeblik, den kriminelle sætter fod i fængslet. Her udarbejder Kriminalforsorgen sammen med en socialrådgiver en LS/RNR-profil i begyndelsen af afsoningen. Vurderingen danner grundlag for indholdet og sammensætningen af de forebyggende indsatser, som afsoningen skal indeholde.

Tanken er altså, at ressourcer og indsatser målrettes de indsatte, der har størst risiko for at falde tilbage i kriminalitet og dermed størst behov for en indsats.

- Hver indsatte får simpelthen en samlet score, som er udtryk for deres risiko for at falde tilbage i kriminalitet. Ud fra denne score kan man i fængslerne individualisere forskellige tiltag, der forhåbentlig kan mindske antallet af indsatte, som falder tilbage i kriminalitet, og desuden målrette ressourcerne i Kriminalforsorgen og bruge dem i mindre grad på indsatte, som ikke har særlig høj risiko for at falde tilbage i kriminalitet, forklarer Nicholas Permin Berger.

**Læs hele artiklen på
videnskab.dk/trygfonden**



En gåtur i parken kan forbedre ADHD-børns koncentration lige så meget som medicin

Skolebørn med ADHD koncentrerer sig bedre efter en gåtur i den lokale skov eller park. Kan natur supplere medicin?

- Det lyder jo lidt flippet ikke? Men det ser faktisk ret interessant ud.

Sådan lyder reaktionen fra en af Danmarks førende forskere i behandling af ADHD, professor på Aarhus Universitet Per Hove Thomsen, da han bliver præsenteret for et nyt dansk forskningsprojekt, der skal undersøge naturens effekt på koncentrationen hos børn.

Projektet køres i samarbejde med University of Otago i New Zealand og har særligt fokus på børn med ADHD.

Forskerne fra Videncenter for Friluftsliv og Naturformidling på Københavns Universitet er i gang med at sende newzealandske skolebørn med ADHD ud i omgivelserne i 30 minutter om dagen. Børnene skal enten opholde sig i naturen eller i bymiljøet.

Efterfølgende vil forskerne undersøge, om de børn, som opholdt sig i naturen, har forbedret deres koncentration mere, end de børn som opholdt sig i bymiljøet. Forskningsprojektet har modtaget 1,2 millioner kroner fra TrygFonden.

- Noget tyder på, at natur bliver oplevet på en anden måde i hjernen end menneskeskabte ting. Naturen lader hjernen slappe af på en anden måde, som gør, at ens koncentration og opmærksomhed bliver genoprettet i naturen, siger ph.d.-studerende på Videncenter for Friluftsliv og Naturformidling på Københavns Universitet Matt Stevenson.

Han er hovedansvarlig for forskningsprojektet, som bygger på forskning fra USA. Her blev 17 skolebørn med ADHD sendt

ud på en 20 minutter lang gåtur enten i den lokale park eller i det lokale bymiljø.

Forskerne fandt frem til, at de børn, som gik tur i parken, koncentrerede sig bedre bagefter sammenlignet med de børn, som gik tur i bymiljøet. Størrelsen af effekten på børnenes opmærksomhed svarede til effekten af en dosis ADHD-medicin.

Resultaterne fra USA betyder dog ikke, at man bare kan erstatte en dosis medicin med en gåtur i parken, siger Per Hove Thomsen:

- For at kunne sige det, skulle man have givet nogle ture i parken og nogle medicin og sammenlignet deres resultater i opmærksomhedstestene. Man skulle også have mange flere med i undersøgelsen.



Læs hele artiklen på
videnskab.dk/trygfonden

Forsker: Pædagoger skal styrke vuggestuebørn i sprog og matematik

Ny dansk forskning viser, at pædagoger kan gøre meget for at styrke vuggestuebørns sprog og matematiske forståelse.

Mange danske børn kæmper med både sprog og matematisk forståelse meget tidligt i livet.

At være bagud tidligt hænger ofte ved på den lange bane, og de børn, som kæmper allerede i vuggestuen, kommer ofte også til at kæmpe senere i livet.

Heldigvis kan der rettes op på en dårlig begyndelse, viser ny dansk forskning. Med et målrettet 20-ugersprogram, som pædagoger i vuggestuen arbejder ud fra, kan man styrke børnenes kompetencer markant.

- Vores forskning viser, at børn gennemsnitligt forbedrer deres sproglige kompetencer med 30 til 80 procent og deres matematiske forståelse med op til 60 procent i forhold til en kontrolgruppe. Det viser, at det nytter noget at foretage disse indsatser, fortæller professor på Center for Børnesprog på Aarhus Universitet Dorthe Bleses, der står bag studiet.

Forskningen, der er blevet til i et samarbejde mellem Dorthe Bleses, professor Peter Jensen fra TrygFondens Børne-forskningscenter samt chefkonsulent Hanne Nielsen fra Rambøll, er støttet af TrygFonden og er mundet ud i en rapport, som Dorthe Bleses i 2016 præsenterede for Undervisningsministeriet.

Dorthe Bleses fortæller, at forældres kommunikation med deres børn er alfa og omega for, om børnene udvikler sig sprogligt, som de skal.

Som eksempel nævner Dorthe Bleses, at barnet eksempelvis siger ordet 'kat'.

Hvis forældrene følger op med at putte flere ord på barnets enkelte ord og på den måde udvider 'kat' til 'sød stribet kat', spørger ind til, hvad barnet tror, kat-ten mon vil eller har lyst til og så videre, vil forældrene være med til at stimulere barnets sproglige udvikling og evne til at tænke kreativt og abstrakt.

©Copyright TrygFonden smba. Udgiver: TrygFonden smba.
Redaktion: Peter Pilegaard Hansen, TrygFonden, samt Vibeke Hjortlund og Jon Mathorne, Videnskab.dk.
Tekst: Artikel om forskning i frivillige foreninger: Marie Barse. Øvrig tekst: Videnskab.dk.
Foto: Marie Barse, Eik Bjerre, TrygFonden og Colourbox.
Grafisk produktion: Herrmann & Fischer A/S. Oplag: 700 stk.
TrygFonden smba (TryghedsGruppen smba), Hummeltoftevej 49, DK-2830 Virum. www.trygfonden.dk
ISBN nr. 978-87-93652-00-2

TrygFonden

TrygFonden varetager TryghedsGruppens almennyttige arbejde. TryghedsGruppen er hovedejer i forsikringsselskabet Tryg og skaber værdi og tryghed gennem langsigtede investeringer og almennyttige uddelinger.