



LIFEHACKDK

**Evaluering af indsats for unge med
minoritetsbaggrund udsat for negativ
social kontrol og æresrelaterede konflikter**

1. BAGGRUND, FORMÅL OG INDHOLD	5
2. EVALUERINGENS INDHOLD OG METODER	22
3. MÅLGRUPPENS UNGE	24
4. INDSATSENS CENTRALE VIRKEMIDLER	31
5. RESULTATER	35
6. OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER	43
7. NADIM, ZAINA OG WASIMS HISTORIER	46

INTRODUKTION

I denne rapport præsenteres resultaterne af evalueringen af indsatsen i LifehackDK.

LifehackDK udgør i dag et af tre hovedspor i Exitcirkelns arbejde, og er en indsats rettet mod unge med minoritetsbaggrund. Den specifikke målgruppe for indsatsen er unge mellem 15 og 30 år, der aktuelt oplever – eller har oplevet – negativ social kontrol samt æresrelaterede konflikter.

LifehackDK er en helhedsorienteret indsats, og omdrejningspunktet for indsatsen er at skabe empowerment hos de unge. Hos LifehackDK får de unge konkret støtte og bistand til at tage ejerskabet over deres egen identitet og mulighed for at bygge en ny tilværelse.

I 2017 opnåede Exitcirklen midler til arbejdet vedrørende indsatsen i LifehackDK. I perioden for modtagelsen af midlerne har LifehackDK derfor systematisk dokumenteret de unges progression. Dokumentationens udgør sammen med en række kvalitative interviews datagrundlaget for evalueringens resultater.

Evalueringens formål er at synliggøre LifehackDKs virkemidler, vurdere indsatsens resultater samt at komme med opmærksomhedspunkter til det videre arbejde.

LÆSEVEJLEDNING

Efter et resumé, hvor evalueringens hovedpointer opridses, beskrives LifehackDKs baggrund, formål og indhold, og herefter kommer der et kort rids af evalueringens indhold og metoder.

Efterfølgende gives en introduktion til de unge, der benytter indsatsen i LifehackDK, hvorefter indsatsens centrale virkemidler identificeres.

Afslutningsvis præsenteres indsatsens effekt og værdiskabelse, og opmærksomhedspunkter gives til det videre arbejde.

FORANDRING PÅ VEJ: FRA LIFEHACKDK TIL LØFT

Fra sommeren 2019 er der fokus på forankring og udbredelse af indsatsens indhold og metode. Til det formål er foreningen LØFT stiftet, mens der også udvikles en strategi for bredere forankring.

Formålet med selvstændiggørelsen er bl.a. at kunne fokusere mere entydigt på at tilgodese den specifikke målgruppes behov, den præventive metode samt at kunne arbejde mere målrettet med forankring og professionalisering af indsatsen.

RESUMÉ AF METODER OG RESULTATER

Evalueringen af indsatsen i LifehackDK dækker over perioden 2017-2019. Den baserer sig på kvalitative data i form af interviews med indsatsens unge, medarbejdere og frivillige samt på kvantitative data i form af progressionsmålinger blandt de unge, som indgår i LifehackDKs forløb.

Overordnet set viser evalueringen, at indsatsen i LifehackDK gør en stor forskel blandt unge med minoritetsbaggrund, der aktuelt oplever – eller har oplevet – negativ social kontrol og æresrelaterede konflikter.

De unge lægger vægt på, at de i LifehackDK mødes af voksne med erfaring og indgående kulturelt kendskab, idet dette betyder, at de bliver mødt med en forståelse for deres situation, som de ikke oplever at være blevet mødt med i andre tilbud om hjælp, de har modtaget. De oplever ligeledes stor relevans af støtten, idet den tager afsæt i deres individuelle historie og behov, og de oplever, at de gennem LifehackDK har fået adgang til et fællesskab og et netværk uden udløbsdato.

I LifehackDK har de unge opnået adgang til både praktisk og emotionel støtte i en meget kritisk periode i deres liv, og de vurderer, at indsatsen har gjort dem mere selvstændige og robuste.

De unge i LifehackDK har fået hjælp til grundlæggende ting som opnåelse af bolig, uddannelse, arbejde og øget økonomisk stabilitet, og mange har også gjort brug af juridisk bistand, rådgivning og hjælp. Andre centrale resultater og pointer vedrørende indsatsen er bl.a., at:

- De unge opnår **øget trivsel**: de føler sig mindre stressede og kede af det, har bedre appetit og sover bedre om natten
- De unge opnår et **bedre funktionsniveau** i hverdagen: de oplever, at der kommer mere ro på deres situation, og at de bliver bedre i stand til at passe skole og arbejde
- De unge får en **bedre selvfølelse**: de bliver bedre til at mærke deres følelser, føler mindre dårlig samvittighed, har færre negative tanker om sig selv og opnår tiltro til egen dømmekraft
- De unge **trives bedre socialt**: de føler sig mindre ensomme, har mere tillid til andre og er mere tilfredse med forholdet til venner – og i nogle tilfælde også til familie
- De unge føler sig **mindre hjælpeløse** og får mere mod på livet.

BAGGRUND, FORMÅL OG INDHOLD



KORT OM INDSATSEN

BAGGRUND

Igennem en årrække har der været en markant stigning i antallet af unge, der henvender sig til politi, krisecentre og rådgivningstilbud på baggrund af oplevelser med negativ social kontrol og æresrelaterede konflikter (Institut for Menneskerettigheder, 2017). Således vokser søgningen på hjælp, samtidig med at endnu relativt få hjælpemuligheder er kendetegnet ved indgående kendskab til de udfordringer, som er baggrunden for de unges efterspørgsel på hjælp.

OM LIFEHACKDK

Indsatsen i LifehackDK startede i 2014 under navnet Exit-mentor. Indsatsen blev opstartet som et naturligt svar på, at Exitcirklen i stigende grad fik henvendelser fra unge med minoritetsbaggrund, hvis problematikker var relateret til negativ social kontrol og æresrelaterede konflikter.

Da de unge kom med hver deres komplekse sammensætning af problemer, opstod behovet for et tilbud om en mere fokuseret, individuel og helhedsorienteret hjælp, der samtidig kunne tage højde for de unges behov for anonymitet og sikkerhed, da flere var sikkerhedstruede som følge af de problematikker, de søgte hjælp for.

Exit-mentor blev siden omdøbt til LifehackDK, men det overordnede indhold i indsatsen er uændret:

Igennem en helhedsorienteret, rehabiliterende og tværfaglig indsats hjælper LifehackDK unge med konkrete problemstillinger samt til at sige fra overfor negativ social kontrol.

Hjælpen i LifehackDK er overvejende individuel. Som et led i indsatsen indgår imidlertid også tilbud om fælles oplysning og workshops, samt fællesskabende aktiviteter som fællesspisning, lektielæsning, hyggeaftner mm.

MÅLGRUPPE

Målgruppen for indsatsen i LifehackDK er udsatte unge med minoritetsbaggrund i alderen 15-30 år, der oplever – eller har oplevet – negativ social kontrol samt æresrelaterede konflikter.

OVERORDNET FORMÅL

Det overordnede formål med indsatsen er gennem rådgivning, bistand og oplysning at give udsatte minoritetsunge lifeskills, således at de kan opnå ejerskab over deres egen tilværelse.

FINANSIERING

Indsatsen i LifehackDK har hovedsagelig været frivilligdrejet og periodevis fondsstøttet. I perioden 2017-2019 blev arbejdet i LifehackDK støttet økonomisk af Københavns Kommune og SIRI – Styrelsen for International Rekruttering og Integration.

LIFEHACKDKS ORGANISERING

ORGANISATORISK FORANKRING

Frem til sommeren 2019 har LifehackDK været organisatorisk forankret i Exitcirklen som et af de tre hovedspor. Når LifehackDK transformeres til LØFT, overgår indsatsen samtidig til at være en selvstændig forening med egen bestyrelse.

DAGLIG LEDELSE

Indsatsen i LifehackDK sker under daglig ledelse af Khaterah Parwani. Khaterah har en uddannelsesbaggrund i jura og en arbejdsmæssig baggrund i socialt arbejde. Med afsæt i hendes personlige baggrund har hun desuden indgående kendskab til – og personlig erfaring med – mange af de problematikker, de unge i LifehackDK har kæmpet med. Khaterah er derfor også brugt som fagperson i rådgivning og udvikling af teori og metode på området, bl.a. af kommuner, ministerier osv.

Den daglige ledelse har favnet bredt. Fx har den bestået af udvikling af indsats og metode, administrativt arbejde, funding og netværksopbygning, strategi og håndtering af kommunikation samt sikring af medarbejdere og frivilliges opkvalificering, udvikling af styringsværktøjer til evaluering, etablering af tværssamarbejde, udarbejdelse af handleplaner og ansvar for de enkelte forløb, osv.

LØNNEDE MEDARBEJDERE

I LifehackDKs første leveår arbejdede alle under indsatsen frivilligt. Med økonomisk støtte udefra er det med tiden blevet muligt delvist at aflønne medarbejdere, der varetager vigtige funktioner og som ud fra et anciennitetsprincip har investeret mest frivillig tid i indsatsen gennem årene.

Lønnede medarbejdere dækker bl.a. over Exitcirkelns direktør, den daglig ledelse samt medarbejdere, der arbejder med strategi, udvikling, kommunikation og funding. Det skal dog samtidig nævnes, at der for disse medarbejdere fortsat er tale om et vist niveau af frivillighed, da lønniveauet ikke matcher den investerede tid.

FRIVILLIGE

Udover de lønnede medarbejdere, er en række frivillige tilknyttet indsatsen i LifehackDK. Det frivillige arbejde dækker i særlig grad over opgaver som socialrådgiverindsatsen, den juridiske bistand og mentorarbejdet. Den frivillige indsats er estimeret til ca. 3 timer ugentligt.

STRUKTUR OG SAMARBEJDE

Indsatsen i LifehackDK er kendetegnet ved en flad struktur, hvor ledelse, medarbejdere og frivillige ofte trækker på hinandens viden og kompetencer og har en løbende og tæt dialog.

CENTRALE ROLLER I LIFEHACKDK [I]

SOCIALRÅDGIVERE

Socialrådgiverrollen er en meget central rolle i LifehackDK. Her er en socialfaglig leder og tre socialrådgivere tilknyttet.

Den socialfaglige leder er den, der har overblikket over de unge og deres forløb, samt står for fordelingen af opgaver relateret til forløbene. Dertil varetager den socialfaglige leder visitation og årlige opfølgende evalueringssamtaler, og indgår også i arbejdet med at rådgive og vejlede de unge. Den socialfaglige leder har også ansvar for rekruttering af frivillige socialrådgivere til indsatsen og varetagelse af tværsamarbejde med relevante socialfaglige partnerskaber.

I socialrådgiverrollen ligger også sparring med mentorerne. Det kan fx være i tilfælde, hvor mentorerne kommer til kort eller oplever tvivl i forbindelse med løsningen af de opgaver, som følger af mentorarbejdet.

Socialrådgiverne sidder på skift på LifehackDKs kontor en fast dag om ugen, hvor de unge kan booke sig ind. Opgaverne varierer bredt. Det kan handle om udfordringer med studiefravær, SU samt øvrig økonomi, bolig og flytning. Forløbene har tre strategier:

1. En aktiv håndtering af den gældende udfordring med fx udtalelser om særlige omstændigheder

2. Tværsamarbejde med fx uddannelsesinstitutioner, egen læge eller offentlige myndigheder for præventivt at modarbejde udfordringer i fremtiden

3. Færdighedstræning til de unge i kontakten til offentlige myndigheder, så de får redskaberne til håndteringen af egne udfordringer fremadrettet.

MENTORER

Unge med behov kan få tilknyttet en mentor. I mentorrollen ligger der, at man hjælper den unge med at forholde sig til forskellige informationer i deres sag og med at skabe og bevare overblikket i den unges situation. Mentorerne arbejder også med at motivere de unge til tiltag, der kan bringe dem tættere på det liv og den fremtid, de ønsker sig – herunder tiltag til at forfølge de ønsker og drømme den unge har ifm. uddannelse og job.

En mentor er også en voksen-ven, som den unge kan bruge til at vende løst og fast, og som kan kontaktes, når alting ramler sammen. Mentor har ikke adgang til den unges sag med mindre den unge giver samtykke hertil. Det er således op til de unge selv, hvilke informationer, de ønsker at dele med deres mentor.

Hver mentor er typisk tilknyttet en ung ad gangen, men i nogle tilfælde flere.

CENTRALE ROLLER I LIFEHACKDK [II]

SPECIALISTER

På samme måde som socialrådgiverrollen, dækker specialistrollen over specifikke fagligheder, der er tilknyttet indsatsen i LifehackDK, som de unge kan have individuelle samtaler med efter behov. Det drejer sig især om advokaten, der kan hjælpe de unge med alt fra viden om juridiske rettigheder til retssager,

og sexologen, der kan hjælpe de unge med kontakten til egen krop og seksualitet, grænsesætning og opbygning af sunde relationer. Ligeledes drejer det sig om økonomiske rådgivere fra Kvindeøkonomien, der kan vejlede og rådgive de unge om personlig økonomi og skatteforhold.



DE TRE SPOR I LIFEHACKDK

Indsatsen i LifehackDK følger overordnet set tre spor, der dækker over: 1) Individuel hjælp og støtte, 2) Fælles oplysning og 3) Fællesskabende aktiviteter.



INDIVIDUEL HJÆLP OG STØTTE

- Individuel hjælp kommer fra socialrådgivere, mentorer og specialister, og handler i sin essens om at hjælpe den unge til at sige fra overfor negativ social kontrol samt at øge trivsel og robusthed hos den unge.
- Hjælpen kan fx dække over støtte til at opnå struktur og overblik i hverdagen, hjælp til kontakt med myndigheder, mægling med forældre, hjælp til opnåelse af egen bolig, støtte til uddannelse og jobsøgning mm.
- Den unges situation afgør, hvordan den unge støttes, og hvad den unge modtager hjælp til.



FÆLLES OPLYSNING

- Fælles oplysning dækker over seminarer, oplæg og workshops afviklet af specialister.
- Oplæg og workshops kan fx omhandle privatøkonomi og skatteforhold, seksuel vold og grænsesætning, juridiske rettigheder mm.
- Seminarer og oplæg kan i nogle tilfælde være forbeholdt LifehackDKs unge, mens de i andre tilfælde kan afholdes for en bredere kreds af Exitcirkelns brugere.
- I nogle tilfælde er den fælles oplysning efterfulgt af muligheden for personlig samtale eller rådgivning.



FÆLLESSKABENDE AKTIVITETER

- Med henblik på at LifehackDKs unge kan lære hinanden at kende og få oplevelsen af, at de er en del af et fællesskab sammen med andre unge, der går igennem en svær periode i livet, holder LifehackDK én gang ugentligt fællesmøde og åbent hus for de unge, der er tilknyttet indsatsen. I denne forbindelse hænger de unge ofte ud og snakker med hinanden.
- Med jævne mellemrum arrangeres sociale aktiviteter, der har til formål at understøtte fællesskabet i LifehackDK. Det kan fx være fællesspisning og hyggeaftener.
- Døren i LifehackDK er 'altid på klem' og både nuværende og tidligere unge i LifehackDK kommer forbi og siger hej fra tid til anden.

FAGLIGHED OG METODISK UDVIKLING

FAGLIGHED

I LifehackDK vægtes en stærk faglighed blandt medarbejdere og frivillige meget højt. Det viser sig både i medarbejderes og frivilliges faglige baggrunde, og kommer også til udtryk gennem den opkvalificering, de gennemgår.

Som led i opkvalificeringen gennemgår alle medarbejdere og frivillige i LifehackDK Exitcirkelns frivilliguddannelse, der klæder dem på med viden om kognitive mekanismer og værktøjer. Denne uddannelse er fx gavnlig for forståelsen af, hvordan man kan have en god og konstruktiv dialog med de unge, og hvordan man som frivillig kan involvere sig og samtidig passe på sig selv.

Centrale medarbejdere har også gennemgået et kursus udbudt af SIRI (Styrelsen for International Rekruttering og Integration), hvor de er blevet certificeret i brugen af PATRIARK, der er et evidensbaseret redskab, som anvendes til at vurdere risikoen for æresrelateret vold. I dag anvender LifehackDK systematisk PATRIARK til at foretage strukturerede faglige vurderinger af de unges situation.

METODISK UDVIKLING

I perioden med økonomisk støtte har LifehackDK samarbejdet med SIRI. Samarbejdet har bl.a. omhandlet implementering af nye metoder til at skabe ensartethed i den indledende afdækning af de unges situation, samt indførelsen af nye redskaber til dokumentation af indsatsens effekt.

De nye metoder, der arbejdes med i afdækningen af den unges situation ved visitationen er bl.a.:

- Fokuscirklen (model til opsummering af den unges samlede situation)
- Kulturgram (tjekliste til forståelse af kulturel baggrund)
- Genogram (grafisk opsummering af familieoplysninger)
- Signs of Safety (afdækning af tegn på fare og sikkerhed)
- PATRIARK (risikovurdering i æresrelaterede konflikter)

De metoder, der arbejdes med i afdækningen af virkning og effekt er:

- Evalueringssamtaler
- Unges udfyldelse af evalueringsskemaer ved opstart og efter ca. 6 mdr.

“Man er ikke ekspert på æresrelateret vold og konflikter, bare fordi man selv har en anden etnisk baggrund” (socialfaglig leder, LifehackDK)

FREMTRÆDENDE PRINCIPPER I INDSATSEN I LIFEHACKDK

Der kan identificeres fem overordnede principper, som er styrende for indsatsen i LifehackDK.

Principperne er baseret på normer, værdier, overbevisninger, erfaringer og viden, og er med til at guide arbejdet i indsatsen, ligesom nogle af principperne tillægges stor vægt i rekrutteringen af medarbejdere og frivillige.

Principperne fordeler sig mellem:

- Forståelsen af hvilke personlige forudsætninger, egenskaber og værdier, der tillægges betydning blandt indsatsens medarbejdere og frivillige (kulturelt kendskab og erfaring samt autencitet og involvering)
- Forståelsen af det metodiske afsæt for indsatsen (helhedsorientering)
- Forståelsen af hvilke værdier, der er de bærende for den indsats, de unge modtager i LifehackDK (lifeskills og robusthed samt fællesskab).



**KULTURELT KENDSKAB OG
ERFARING**



AUTENCITET OG INVOLVERING



HELHEDSORIENTERING



LIFESKILLS OG ROBUSTHED



FÆLLESSKAB



KULTURELT KENDSKAB OG ERFARING

***"De unge har brug for, at man forstår dem, når de referer til noget kulturelt eller religiøst"
(socialfaglig leder, LifehackDK)***

Udover vægten på en stærk faglighed, tillægges kulturelt kendskab og erfaring en meget stor betydning i arbejdet og i rekrutteringen af medarbejdere og frivillige til LifehackDK.

Erfaring kommer oftest til udtryk ved, at medarbejdere og frivillige i lighed med målgruppen har en anden etnisk baggrund end dansk og heraf har gjort sig personlige erfaringer med negativ social kontrol og æresrelaterede konflikter. For nogle ligger erfaringen i, at de arbejdsmæssigt har beskæftiget sig med – og oparbejdet specifik viden om – området. For flere ses et overlap mellem disse to typer af erfaringer.

"Vi inddrager ikke de unge direkte i vores egne problematikker, men vi fortæller dem, at vi, trods vores professionelle titler og faglige kompetencer, har stået der, hvor de står" (daglig leder, LifehackDK)

Erfaringen i LifehackDK er, at særligt den personlige erfaring spiller en positiv rolle i arbejdet med de unge. Medarbejdere og frivillige oplever bl.a., at deres kulturelle baggrundskendskab og personlige erfaringer bevirker, at de har øje for nogle mekanismer og nogle detaljer i de unges sager, som kan være vigtigere, end man måske umiddelbart ville antage

uden dette kendskab.

Medarbejdere og frivillige i LifehackDK vurderer, at netop kulturelt baggrundskendskab og erfaring også har en meget vigtig betydning for de unges opfattelse af indsatsen. At de unge kan spejle sig i – og føler at deres problematikker er genkendelige for – indsatsens voksne gør, at de unge finder det mindre skamfuldt at fortælle om deres problemer og har lettere ved at være ærlige omkring deres situation og behovet for hjælp.

Kulturelt kendskab og personlig erfaring opleves som tillidsfremmende elementer i relationen til de unge, hvilket typisk betyder, at der er færre barrierer, der skal nedbrydes, inden de reelle tiltag til hjælp og støtte kan iværksættes.

At kulturelt kendskab og personlig erfaring har betydning kommer i høj grad også til udtryk i de unges fortællinger:

"Jeg ved, at hun har været igennem noget a la det samme som mig med social kontrol, voldelige forældre og forhold. Det betyder, at hun har kunnet inspirere mig rigtig meget. Hun ved, hvordan det er at være mig, og hun ved, hvordan det er at have anden etnisk baggrund og have familieproblemer" (deltager, LifehackDK)



AUTENCITET OG INVOLVERING

I LifehackDK har det været et ønske at skabe en mentorordning og et hold af medarbejdere og frivillige, der ikke blot vejleder og hjælper, men som involverer sig og agerer autentisk i relationen til de unge.

Autenticitet og involvering beskrives sammen med kulturelt kendskab og erfaring som vigtige forudsætninger for, at LifehackDKs unge føler sig set, hørt og taget alvorligt, og for at der kan opstå tillid og 'god kemi'. Forhold som tilsammen har afgørende for, at de unge har lyst til at komme og tage imod hjælpen i LifehackDK.

Et specifikt ønske har været, at de voksne i LifehackDK skal være kendetegnet ved at være 'en bestemt form for ildsjæl'. I den betegnelse ligger både det autentiske element, der handler om, at indsatsens voksne skal have en stærk personlighed, et oprigtigt ønske om at løfte de unge samt at de agerer ærligt og troværdigt i arbejdet med den unge. Ligeledes ligger det involverende element, der handler om, at indsatsens voksne formår at sætte sig i de unges sted samt er villige til at give noget af sig selv og til at udvise det engagement og den fleksibilitet, arbejdet med de unge kræver.

"De unge har brug for nogle mennesker, som støtter dem. Vi involverer os i de unge, og derfor er det ikke et 8 – 16 job. Vi er personligt involveret på et følelsesmæssigt niveau, fordi vi påtager os et ansvar for deres fremtid" (mentor, LifehackDK)

Sidst men ikke mindst, skal indsatsens voksne også have lyst til at involvere sig i det fællesskab, indsatsen i LifehackDK beskrives som.

"Vi har et ligeværdighedsprincip, fordi de unge kan komme uopfordret og snakke med os, vi er venner med dem på de sociale medier og omgangstonen er venskabelig" (socialfaglig leder, LifehackDK)

Mange af de unge har erfaringer med tidligere hjælp og støtte, hvor de har oplevet en udtalt professionel distance mellem sig selv som brugere og dem, som har tilbudt hjælpen. Derfor er der i LifehackDK truffet et bevidst valg om at arbejde efter et ligeværdighedsprincip, hvor medarbejdere, frivillige og unge er i øjenhøjde, og hvor hierarkier og kontrol ikke er så fremtrædende som i nogle af de andre sammenhænge, de unge har erfaring med.

Vi ville ikke have det traditionelle mentorskab. Vi ville have noget mere målrettet, hvor kemien mellem mentor og den unge skal være god og i centrum, men fagligheden skal også være tilstede og uden at bryde det professionelle forhold. Båndet mellem mentor og mentee må gerne være stærkere (mentor, LifehackDK)



HELHEDSORIENTERING

”Det, som er en særlig styrke ved LifehackDK, det er, at man arbejder ud fra en idé om, at problemer hænger sammen, og man ikke bare kun kan arbejde med ét problem” (specialist, LifehackDK)

Det helhedsorienterede metodiske afsæt for arbejdet i LifehackDK kan forstås på flere niveauer:

- LifehackDK rummer en vifte af tilbud om hjælp og støtte, der medtænker forskellige sfærer i den unges liv
- LifehackDK bygger bro mellem forskellige sektorer systemer, myndigheder og den unge
- LifehackDK agerer bindeled og tovholder på aftaler omkring den unge, der involverer eksterne samarbejdspartnere
- LifehackDK tilbyder mægling mellem den unge og familien, hvis den unge ønsker hjælp hertil

LifehackDKs tilbud om en bredspektret hjælp og støtte, som er samlet ét sted, samt om at agere tovholder, brobygger og bindeled mellem andre typer af hjælp og de unges familier, vurderes som bærende elementer i den helhedsorienterede indsats.

”Hvis de unge skulle kastes imellem forskellige organisationer og sektorer, så ville de brække nakken. Der bliver nødt til at være en indsats, som samler alle boldene” (specialist, LifehackDK)

Den helhedsorienterede tilgang betyder først og fremmest, at de unge ikke kommer til at føle sig som kastebolde mellem forskellige systemer eller føler sig alene og som ‘et nummer i rækken’. Den samlede hjælp gør, at de unge oplever, at der er taget hånd om dem, og at de føler sig trygge i at tage imod hjælpen.

Samtidig erfares det, at den nemme adgang til forskellige typer af hjælp kan betyde, at de unge får støtte og hjælp til nogle problematikker, som de ellers ikke ville have opsøgt hjælp til. Her nævnes eksempelvis muligheden for samtaler med LifehackDKs sexolog.

”Det er vigtigt, at disse tilbud bliver givet sammen, fordi så er de unge i den proces, hvor de kan se vigtigheden af det, og de skal ikke til at overvinde sig selv og opsøge en tredje part for at tale om det” (specialist, LifehackDK)

For nogle unge gælder det, at de selv har overskud til at lave aftaler med de eksterne aktører, der er involveret i deres sag. Disse unge giver dog ofte udtryk for, at de har brug for LifehackDK til at holde dem op på at få det gjort og til at samle op på, om de fik den hjælp, de søgte.

INDHOLDET I LIFEHACKDK

LifhackDK tilbyder en fokuseret, helhedsorienteret hjælp gennem syv forskellige tiltag, der målrettet sigter efter at give overblik, struktur, viden og netværk til de unge.

SOCIALRÅDGIVEREN

Indsatsen hjælper de unge med at løse udfordringer forbundet med opgaver, der kræver et tværgående samarbejde med myndigheder og institutioner. Det kan således være opgaver forbundet med bolig, økonomi, studie osv.

DITFORSVAR

Indsatsen hjælper de unge til at værne om deres rettigheder samt støtter og hjælper de unge med juridiske udfordringer. Indsatsen tilbydes i samarbejde med en advokat, der har speciale i straffe-, social-, asyl-, erhvervs- og familieret.

PENGEPUNGEN

Indsatsen tilbyder unge viden om økonomiske forhold og rettigheder, og giver de unge brugbare råd og værktøjer til budgetplanlægning, afvikling af gæld, brug af bankrådgiver mm. Indsatsen tilbydes i samarbejde med Kvindeøkonomien, der samarbejder med en række banker, som i fællesskab tilbyder workshops og individuel rådgivning.

WORKIT

Indsatsen fokuserer på at støtte de unges muligheder for at komme ud på arbejdsmarkedet. Indsatsen hjælper med søgning af relevante jobs, udarbejdelse af CV samt ansøgning og forberedelse til jobsamtalen.

WALKITOFF

Indsatsen tilbyder et mentorforløb, hvor man går ture med sin mentor. Enkelte unge har behov for en sparringspartner, en såkaldt mentor, de kan støtte sig opad, når omstændighederne presser på. Disse relationer er meget fortrolige, og hviler på lighed, gensidig respekt og kammeratskab.

BEYOURSEX

Indsatsen giver de unge mulighed for individuelle forløb omkring sex og samvær. Dette tema kan være forbundet med tabu, en række myter og stor skam, hvorfor oplysning er en vigtig ressource, som de unge har gavn af. Indsatsen tilbydes i et samarbejde med en sexolog.

CIRCLES

Indsatsen tilbyder samtalegrupper for psykisk voldsramte, herunder negativ social kontrol. Samtalegrupperne er Exitcirkelns hovedindsats, og alle unge, der er tilknyttet LifhackDK, har mulighed for at deltage heri.



LIFESKILLS OG ROBUSTHED

"Vi gør dem mere robuste, men vi giver dem også en følelse af, at de fortjener at have et liv, hvor de også tænker på sig selv" (daglig leder, LifehackDK)

I LifehackDK er medarbejdere og frivillige med på sidelinjen for at guide og støtte, men det er de unge selv, der skal tage ansvar for deres situation og gøre det hårde arbejde. De unge ses ikke som ofre for deres situation men som ressourcestærke unge, der har brug for en 'periodisk livsstøtte'.

Lifeskills handler om at give de unge redskaber til at overvinde belastning og negativ social arv. Det kan fx både være redskaber til at begå sig i sociale relationer og situationer og redskaber til at håndtere forskellige hverdagsudfordringer. Efter behov klædes de unge desuden på med viden om fx regler, økonomi, boligmarked, jobsøgning, rettigheder mm.

"Jeg tror også, at det handler om, at der er ikke noget, de kan gøre, som fører til, at jeg mister troen på dem eller tænker, at nu går det ikke længere" (daglig leder, LifehackDK)

I LifehackDK mødes de unge med tillid til, at de vil lykkes. De skal opleve, at de kan have en dårlig periode, men at der alligevel er nogen, der tror på dem. De skal opleve, at der er positive forventninger til dem, og når de opnår deres mål, skal de vide, at det er deres egen fortjeneste, fordi de selv har taget ansvar for deres situation og

gjort en indsats for at få det til at lykkes. Både små og store succeser undervejs i processen skal give de unge en gradvis forståelse af, at det er muligt at nå deres mål, og at alle de små skridt på vejen bidrager til at øge deres selvstændighed og robusthed.

"Hele kampen om at gøre oprør med familien handler jo netop om at genvinde ejerskabet over deres eget liv og kunne leve det liv, de har lyst til at leve. Så hele tanken med LifehackDK er, at man ikke bare kan gå til samtaleterapi. Man kan ikke håndtere alle de andre ting, hvis man ikke først har taget over hovedet, hvis man ikke har penge på lommen og man ikke har struktur i sin dagligdag. Men du får en succesfølelse, hvis din hverdag begynder at udvikle sig" (daglig leder, LifehackDK)

Udover at give de unge nødvendig viden til at klare sig i livet, arbejdes der i LifehackDK med at træne de unge i grundlæggende færdigheder, som fx at kunne henvende sig til offentlige institutioner, booke aftaletider og finde fokuspunkter for det, de gerne vil opnå. Som led heri, arbejdes der i LifehackDK på at skabe en god balance mellem fleksibilitet og faste rammer i indsatsen, så de unge er forberedte på den virkelighed, der venter.



FÆLLESSKAB

En vigtig intention med LifehackDK er, at alle unge tilknyttet indsatsen skal opleve, at de er en del af et trygt og ligeværdigt fællesskab.

”Man bliver en del af et fællesskab her, og man er ikke et isoleret menneske, som alene skal have hjælp af en fagperson” (specialist, LifehackDK)

For de fleste unge gælder det, at de befinder sig i en periode, hvor de har begrænset eller ingen kontakt med deres familie. Derfor er man i LifehackDK meget opmærksomme på, at de unge har brug for et fællesskab og et netværk, som både rummer noget af den støtte og de ressourcer, som andre unge typisk har med sig hjemmefra.

”Vi er meget bevidste om, at de unge har været i et safehouse, og de fleste ikke har meget kontakt til deres forældre eller ingen. Derfor har de unge brug for et fællesskab og nogle at spejle sig i, hvilket de kan med de andre unge” (socialfaglig leder, LifehackDK)

De unges viden, om at alle unge i LifehackDK bærer nogle tunge historier med sig i bagagen, er tryghedsskabende og betyder samtidig, at der blandt de unge er en omsorgsfuldhed og en opmærksomhed på hinanden. Således opbygges der også venskaber internt blandt de unge.

At fællesskabet og netværket, de unge opnår gennem deres tid LifehackDK, er betydningsfuldt, ses blandt andet ved, at unge, der er kommet godt videre i livet og ikke længere indgår i forløb, fortsat kommer forbi og hilser på eller hænger ud.

”De unge skal vide, at de altid har LifehackDK og fællesskabet her. De er stadigvæk velkomne, selvom de har det godt. Vi er en del af deres netværk, og fællesskabet giver en legitim grund til at komme forbi og bruge LifehackDK. Vi vil gerne skabe fællesskab, fordi det er alfa omega” (socialfaglig leder, LifehackDK)

Også indsatsens voksne giver udtryk for, at fællesskabet i LifehackDK er betydningsfuldt for dem. Fx fortæller en frivillig, at hun er holdt op med at tænke over, at hun er frivillig, men mere ser sig selv som en del af det fællesskab, der med hendes ord udgør essensen i LifehackDK.

Rettelig kan det bemærkes, at nogle unge foretrækker at bruge indsatsen anonymt, og som alle andre steder, hvor unge færdes sammen, kan der opstå konflikter. Konflikter anses for naturlige, mens der slås hårdt ned på fordomme og udelukkelse af andre fra fællesskabet.



FOKUS PÅ SAMARBEJDE – BÅDE INTERNT OG EKSTERNT

*”Alt samarbejde, der kan løfte de unge og give dem flere ressourcer, er vi interesserede i”
(daglig leder, LifehackDK)*

Udover det interne samarbejde mellem forskellige fagligheder i LifehackDK og samarbejdet på tværs af Exitcirkelns indsatser, har LifehackDK også en række eksterne samarbejder af forskellig karakter.

*”Vi ønsker ikke at kaste de unge omkring, men hvis vi ved, nogle er kompetente nok, og de har styr på det de laver, så vil vi gerne henvise”
(socialfaglig leder, LifehackDK)*

Nogle samarbejder dækker fx over specialiserede tilbud og kompetencer, som kan være nødvendige i den unges sag, mens andre samarbejder handler om jobskabelse eller fastholdelse af uddannelse.

Ved overlap i målgruppen arbejdes der fokuseret på, at indsatserne ikke skal være konkurrerende, men skal supplere hinanden i den fælles målsætning om at hjælpe og løfte de unge. Således samarbejdes der fx om at klargøre kompetencer og indhold i tilbud samt om at etablere en fælles forståelse af, hvornår en indsats er mere relevant end en anden. Herunder hvornår det giver mening at samarbejde eller viderehenvise unge. Dette gælder især for samarbejdet mellem LifehackDK og RED Safehouse, hvor overlappet i målgruppen er særlig stort.

EKSEMPLER PÅ EKSTERNE SAMARBEJDER:

- **RED Safehouse** – skjult opholdssted for unge på flugt fra æresrelaterede konflikter
- **Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri** – specialister i traumerelaterede lidelser og andre psykiatriske lidelser, hvor kulturel baggrund spiller en væsentlig rolle i sygdomsbilledet
- **Center for Seksuelle Overgreb** – når de unges sager involverer voldtægt og seksuelle overgreb
- **Myndigheder som fx kommune, politi og PET** – samarbejder fx når den unge er mindreårig eller hvis den unges situation involverer en straffesag
- **Skoler og uddannelsessteder** – etablering af forståelse for den unges situation og indgåelse af aftaler mhp. fastholdelse af den unge
- **Virksomhedssamarbejde** – samarbejde om muligheder for fx praktik og job – fx Restaurant LÊLÊ
- **Foreninger med overlap i målgruppe** – mulighed for gensidige henvisninger – fx Sabaah og Fisker.

SÆRLIGE STYRKER VED INDSATSEN I LIFEHACKDK

AFSÆT I UNGES BEHOV

En af LifehackDKs særlige styrker er, at indsatsen blev iværksat, som et naturligt og konkret svar på nogle problemer, som kom til udtryk blandt unge med etnisk minoritetsbaggrund.

I opstartsfasen valgtes det derfor også at inddrage de unge selv i udformningen af indsatsen, ved at bede de unge selv om at pege på, hvad de havde brug for hjælp til, og hvilke tiltag indsatsen skulle rumme, set fra deres perspektiv.

At indsatsen er udsprunget nedefra-og-op, samt at brugerinddragelse har været definerende for udviklingen heraf, er uden tvivl en styrke og spiller med stor sandsynlighed også en rolle for, at indsatsen i dag er efterspurgt af de unge i målgruppen, som får kendskab hertil.

De syv tiltag i indsatsen (s. 17) modsvarer de behov for hjælp, de unge har givet udtryk for – enten i opstartsfasen eller undervejs i forløbet.



LifehackDK er ikke noget, vi har fundet på. Det er et behov, vi har observeret, og det kommer ikke fra en tese. Det gør LifehackDK ret stærk, fordi det er baseret på de reelle problemer, de unge oplever (direktør, LifehackDK)

HANDLEKRAFTIGHED

En anden styrke, der fremhæves, er LifehackDKs korte responstid og handlekraftighed.

”LifehackDK er anderledes, fordi vi er en forening og derfor er vi ikke underlagt de samme ting, som de offentlige ansatte inde på kommunen. De mennesker, jeg har været i berøring med fra myndighederne, har været kvalificerede og dygtige, men de er underlagt nogle regler. Her er det anderledes med os, fordi vi er en forening og vi arbejder frivilligt” (specialist, LifehackDK)

LifehackDK er ikke underlagt de samme bureaukratiske strukturer og regelsæt, som fx kendetegner kommunale tilbud. Det betyder, at unge i krise kan komme til med det samme, og at møder med den unge kan planlægges efter behov – typisk med høj intensitet i opstarten. Ligeledes betyder det, at medarbejdere og frivillige kan trække på deres egne omfattende netværk for at få ting til at ske, således at tiltag til at forbedre den unges situation hurtigere kan iværksættes.

EVALUERINGENS INDHOLD OG METODER

EVALUERINGENS METODER OG DATAGRUNDLAG

FORMÅL

Evalueringsens formål er at synliggøre LifehackDKs virkemidler, vurdere indsatsens resultater samt at komme med anbefalinger til det videre arbejde.

METODER

Evalueringen er af summativ karakter og er gennemført ved afslutningen af LifehackDKs periode med støtte fra Københavns Kommune og SIRI – Styrelsen for International Rekruttering og Integration (2019).

Evalueringen benytter mixed methods og baserer sig på følgende data:

- Dokumentation af mundtlig visitation ved opstart i LifehackDK
- Visitations- og evalueringsskemaer udfyldt af de unge ved opstart af forløb og efter ca. 6 mdr.
- Registreringer vedrørende brug af tiltag i de enkelte unges forløb
- Kvalitative interviews med indsatsens centrale aktører
- Indsatsens egne afrapporteringer.

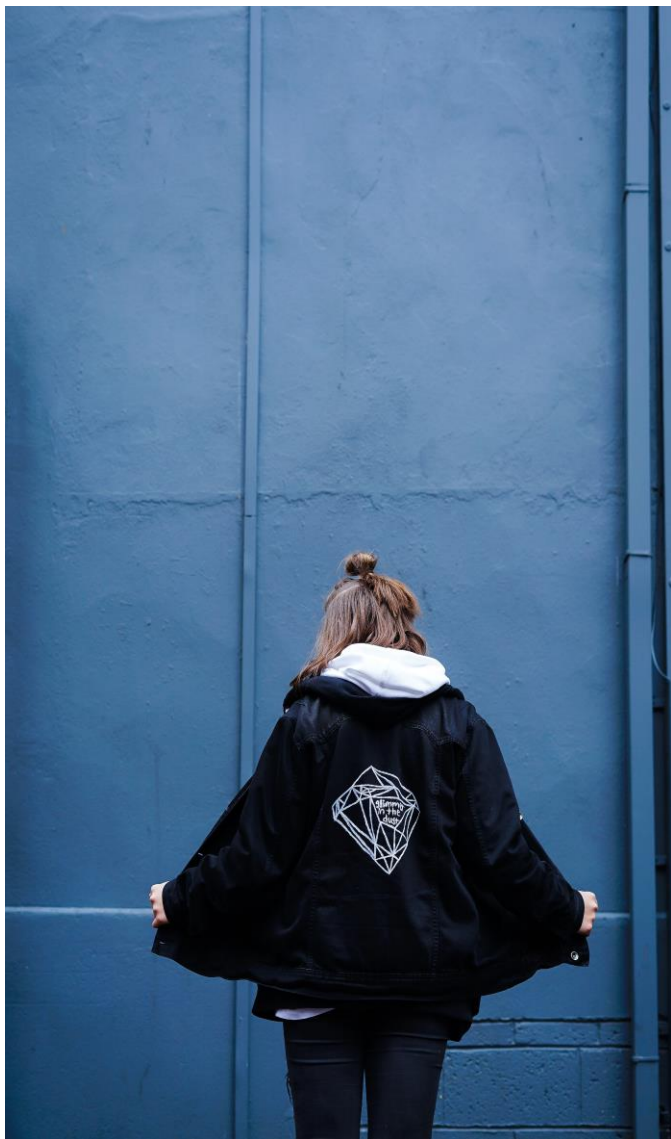
DATAGRUNDLAG

- 32 unge har været tilknyttet LifehackDK i perioden 2017-2019
- 23 unge har på tidspunktet for evalueringen både nået at besvare visitationsskemaet samt skemaet ved evaluering efter ca. 6 mdr. Resultater vedrørende virkning og effekt er baseret på denne gruppe, hvor måling af progression har været mulig.
- 11 kvalitative interviews er gennemført – heraf 4 med unge fra indsatsen i LifehackDK.



MÅLGRUPPENS UNGE

NEGATIV SOCIAL KONTROL OG ÆRESRELATEREDE KONFLIKTER



HVAD ER EN ÆRESRELATERET KONFLIKT?

Æresrelaterede konflikter kan defineres som konflikter, der opstår inden for nære, familiære relationer, og hvor konflikten skyldes en opfattelse af, at familiens ære er blevet krænket. Familiens ære er knyttet til en opfattelse af familien som en samlet enhed – et fællesskab, hvor den enkeltes handlinger påvirker hele familien og dens ære. Det er således hele familiens omdømme og ære, der skades, hvis et familiemedlem handler i strid med normer for, hvad der opfattes som god opførsel.

HVAD ER NEGATIV SOCIAL KONTROL?

Negativ social kontrol i forhold til æresrelaterede konflikter handler om handlinger, styring, kontrol eller sanktioner, der i væsentlig grad hæmmer eller begrænser den enkeltes livsudfoldelse, adfærd, valg og rettigheder. Det kan fx være kontrol eller restriktioner i forhold til livsstil, fritidsaktiviteter, sociale relationer, valg af kæreste og ægtefælle eller retten til at bestemme over egen krop.

KILDE: NATIONAL HANDLEPLAN FOR FOREBYGGELSE AF ÆRESRELATEREDE KONFLIKTER OG NEGATIV SOCIAL KONTROL (2016)

LIFEHACKDKS BRUGERE

LifhackDKs unge beskrives som unge, der gerne vil vælge deres eget liv og som insisterer på at være sig selv. De unge kommer til LifhackDK med hver deres individuelle historier, men fælles for dem er, at de er i færd med at gøre op med den ofte massive negative sociale kontrol, de har været udsat for, og de æresrelaterede konflikter, som har præget deres familier. Her er med andre ord tale om unge, der oplever en udtalt generations- og kulturkløft i forholdet til deres forældre.

”Det er unge, som gerne vil vælge deres eget liv og være hvem de er. De kommer ikke fra rammer, hvor de har den frihed. Det er unge, som insisterer på at være sig selv. Det er unge, som har valgt at tage kampen, og de er meget motiveret for at tage kampen” (mentor, LifhackDK)

Alle unge i LifhackDK er i krise, og en stor del af de unge har været udsat for psykisk og/eller fysisk vold fra forældre eller andre familiemedlemmer. For de fleste opleves situationen så kritisk, at de kommer til LifhackDK med et ønske om at få hjælp til at komme væk hjemmefra. I nogle tilfælde kan dette løses ved at hjælpe den unge til egen bolig, mens andre unge er direkte sikkerhedstruede, hvilket fordrer, at de hjælpes på safehouse, indtil der er faldet ro på situationen og lagt en plan for, hvad der videre skal ske.

Størstedelen af de unge kommer imidlertid til LifhackDK *efter* et eller flere ophold på safehouse. Som følge af opgøret med familien mangler de støtte til både store og små udfordringer i hverdagen, ligesom de mangler emotionel støtte til at håndtere deres situation og til at komme tættere på det liv, de ønsker sig.

”Mange er så stressede pga. deres historier, at de ikke kan huske, hvordan man søger SU eller bolig. Når man er i sådan en alvorlig situation, og man har sagt farvel til sin familie, så er det vigtigt, at man har en institution som LifhackDK. De unge har brug for hjælp til alt muligt, også til meget konkrete og lavpraktiske ting, indtil de kan selv igen” (socialfaglig leder, LifhackDK)

Fælles for de unge er, at deres situation er dilemmafyldt. Selvom de oplever, at det har været nødvendigt at komme væk fra familien, kæmper de alle med dårlig samvittighed.

”Det eneste fælles for vores unge er, at de har dårlig samvittighed. De føler, at de ikke er berettigede til at have frihed. De svinger fra at have følelsen af, at de skal finde sig i deres forældres regler og love, fordi det gør mange andre unge, til at have følelsen af, at de må gøre oprør. De svinger mellem disse følelser hele tiden” (daglig leder, LifhackDK)

DE UNGES VEJ TIL LIFEHACKDK

Selvom de unge på mange måder er nedbrudte, så beskrives LifehackDKs unge som viljestærke, ressourcestærke og meget reflekterede unge, der gerne vil noget med deres liv. Da de unge oftest selv henvender sig til LifehackDK, er de samtidig kendetegnet ved en høj grad af motivation til forandring og en stor villighed til at tage imod 'en hjælpende hånd og en guide til livet'.

Kun få unge er henvist af andre end målgruppen selv. De fleste unge kender andre unge, som er udsat for negativ social kontrol og æresrelaterede konflikter, og derfor anbefaler de LifehackDK til hinanden. Således er LifehackDKs primære rekrutteringsmetode mund-til-mund, hvilket har den fordel, at de unge typisk kommer med nogle realistiske forventninger til indsatsen.

"De kommer ofte herind med den veninde eller kammerat, der har anbefalet os, hvor de allerede har fortalt om os, og hvilken måde vi gør tingene på" (daglig leder, LifehackDK)

At andre unge har blåstemplet LifehackDK, har stor betydning for de unges oplevelser af tryghed ved at opsøge indsatsen. Et andet forhold, der har afgørende betydning er, at daglig leder, Khaterah Parwani, er en offentligt kendt person. Det fremhæver både medarbejdere, frivillige og unge.

De unge kender Khaterah fra både sociale medier og fra hendes rolle som aktiv samfundsdebattør i den offentlige debat om emner som fx integration og ligestilling. Af samme grund føler de unge, at de ved, hvad Khaterah står for, og heraf tolker de indsatsen i LifehackDK som et oprigtigt ønske om at hjælpe og støtte unge i deres kamp for at kunne leve det liv, de ønsker sig.

"Et vigtigt element i LifehackDK er Khaterah som offentlig person. De synes hun er sej, og hun taler deres sag i offentligheden, så derfor er tabuet mindre for de unge" (mentor, LifehackDK)

Blåstemplingen af LifehackDK fra andre unge, og det at de unge har en oplevelse af at kende Khaterahs holdninger på forhånd, skaber ikke alene tryghed ved at opsøge indsatsen, men betyder også at hjælp hurtigere kan iværksættes, da der ikke behøves megen tid til at opbygge tillid i opstartsfasen. Dette er på mange måder en stor fordel. Ulempen kan dog være, at de unge kan komme med en overbevisning om, at Khaterah vil være den bedste til at hjælpe. Således arbejdes der i LifehackDK på, at de unge får en forståelse af, at alle voksne i indsatsen er kvalificerede til at tilbyde den støtte, de har brug for. Og ligeledes, at de kan noget forskelligt, hvorfor Khaterah ikke altid er den mest oplagte person til at hjælpe.

VISITATION AF UNGE OG FORLØB

Når en ung kommer til LifehackDK, gennemføres en visitation, hvor den unges baggrund og situation kortlægges mhp. at finde frem til de områder, den unge har brug for hjælp til. Her bruges bl.a. de omtalte redskaber anbefalet af SIRI, og de unge udfylder det evalueringsskema, som også udfyldes efter ca. 6 mdr.

For mange af de unge gælder det, at de befinder sig i en tilstand af stress og derfor har svært ved selv at overskue deres situation og at italesætte deres behov for hjælp.

***”Nogle af dem er så udfordrede, at det er svært selv at finde rundt i det. Det er vigtigt i sådanne situationer at lytte og samle op, fordi det er de ikke vant til, og det får de ikke selv gjort”
(socialfaglig leder, LifehackDK)***

Formålet med visitationen er at få identificeret, kategoriseret og prioriteret de områder, de unge har brug for hjælp til og at lægge en plan for de unges forløb. Størstedelen af de unge har behov for en kombination af flere af de tiltag, indsatsen rummer, men der findes også en mindre gruppe, som er nået et godt stykke vej i deres proces, og som derfor primært søger en voksen-ven i form af en mentor og/eller søger fællesskabet. Det gælder fx nogle unge, der har boet på safehouse og som allerede er flyttet i egen bolig.

Der kan være stor variation i varigheden af de unges forløb. De fleste unge er godt i vej inden for det første år, mens det længste forløb har været tre år. Forløbene er altid mest intensive i starten, mens mødehyppigheden senere i forløbene tilrettelægges efter behov.

***”Vi ser ofte, at når tilværelsen falder til ro, så falder de unge sammen og så kommer reaktionen. Her er det godt at have LifehackDK til at kunne snakke med og lade sig gribe af”
(specialist, LifehackDK)***

Erfaringen hos LifehackDK er, at det ofte går godt for de unge i starten af forløbet, hvor processen er intensiv og omvæltende. Når den umiddelbare lettelse er forsvundet, og der har været en periode med ro, hvor de unge begynder at fordøje de ting, der er sket, kan der dog ofte komme et tilbageskud, hvor behovet for en tæt støtte atter aktualiseres. Grundet de skiftende behov er de unges forløb dynamiske og omskiftelige, hvilket fordrer en vis fleksibilitet i indsatsen.

Der gennemføres løbende evalueringssamtaler, som sikrer, at hjælpen modsvarer de unges behov. Forløbene afsluttes ikke formelt, da de unge kan komme i LifehackDK så længe, de har lyst.

”De unge skal vide, at de altid har LifehackDK og det fællesskab der er her” (mentor, LifehackDK)



INDSATSENS CENTRALE VIRKEMIDLER

INDSATSENS VIRKEMIDLER – SET FRA DE UNGES PERSPEKTIV [I]

Når de unge skal fortælle om deres udbytte af at modtage hjælp i LifhackDK, peger flere på, at der har været tale om en **livsændrende** hjælp i en meget sort og kritisk livsperiode.

De unge fremhæver, at de hos LifhackDK er blevet mødt af **indsigt** og en **forståelse for deres kulturelle ophav** og situation, og med en viden om, hvad det vil sige at flygte fra sin egen familie. Det betyder noget for de unge, at LifhackDKs voksne ikke bare har læst sig til viden om social kontrol og æresrelaterede konflikter i en bog, men selv har **erfaring** hermed og fremstår som **gode rollemodeller**, fordi de trods deres egne erfaringer er nået til et godt sted i livet og tilmed har overskud til at hjælpe andre.

De unge lægger stor vægt på, at LifhackDK er opstartet som et frivilligt initiativ. Frivilligheden tolkes af de unge som en **oprigtig omsorg** og **lyst til at hjælpe**. At LifhackDKs voksne frivilligt vælger, at investere tid i dem, får dem til at føle sig **anerkendt** og **værdsat**, hvilket samtidig gør det nemmere at værdsætte og anerkende sig selv.

I modsætning til andre steder, de unge har modtaget hjælp, føler de unge ikke, at hjælpen i LifhackDK er fremmedgjort og distanceret. De **mødes ikke med medlidenhed**, og samtaler og

hjælp tager **udgangspunkt i deres behov**, snarere end at følge en stringent plan for, hvad der skal tales om, og hvad hjælpen skal bestå i. Derfor oplever de unge LifhackDK som et **frirum**, hvor de kan fortælle tingene, som de er. At LifhackDK har hemmelig adresse gør også, at flere unge betegner LifhackDK som et **safe space** med en høj grad af **sikkerhed** og **tryghed**.

I LifhackDK oplever de unge at få **viden om systemet og deres muligheder**. Udover ord som 'oprigtighed', 'omsorg' og 'life changing' er **kompetence og faglighed** er blandt de ord, de unge bruger, når de skal beskrive LifhackDK. De unge fortæller om en bred vifte af **praktisk hjælp, vejledning og støtte**, de har modtaget, og som har gjort at de kunne frigøre sig af deres kritiske og fastlåste situation og blive mere **selvstændige**.

For de unge betyder den **emotionelle støtte**, de har modtaget, mindst lige så meget, som hjælpen til det praktiske. De oplever, at de i LifhackDK altid er blevet mødt af voksne, som havde **tid til at snakke**, som kunne give **gode råd**, som kunne hjælpe med at **sætte ting i perspektiv**, og som også var villige til at tale om **eksistentielle emner**. Dette vurderer de har bidraget til deres **personlige udvikling**.

INDSATSENS VIRKEMIDLER – SET FRA DE UNGES PERSPEKTIV [II]

Efter mange år under negativ social kontrol, hvor de unge har været ufri og har skullet indfri deres forældres krav, har de i LifehackDK fået støtte til at **mærke sig selv** og finde frem til deres **egne drømme og ambitioner**. De har fået hjælp til at sætte mål for sig selv og er blevet støttet i at forfølge disse. Heri ligger blandt andet, at de unge oplever, at der er blevet **holdt øje med dem på en god måde**, og at der har været forventninger til dem, som de har haft lyst til at indfri.

LifehackDK har været med til at **udfylde et tomrum** og har gjort det mere **tåleligt at leve med den sorg og ensomhed**, der ligger i at bryde med sin familie. Samtidig har fællesskabet, og det at deltage i en indsats med andre unge med lignende problemer, givet dem en forståelse af, at de **ikke er alene i verden** med de ting, de har oplevet.

De unge i LifehackDK har gjort brug af fællesskabet i varierende grad. Fælles har de imidlertid en oplevelse af, at fordi der er tale om et **selvvalgt fællesskab** og en **fælles bevidsthed** om, at alle har lignende erfaringer med i bagagen, så er der tale om en særlig forbindelse mellem de unge. At de unge er fælles om en tung bagage og er fælles om, at have taget en svær kamp med deres familier gør, at der er en særlig følelse af **tryk** og **opmærksomhed** på hinanden.

Trygheden understøttes af, at LifehackDK ikke tolererer bagtaleri og dårlig opførsel overfor hinanden.

Nogle unge fremhæver det positive i, at de fælles erfaringer skaber en **fortrolighed**, hvor de unge kan **bruge hinanden** til at reflektere over de ting, de har været igennem og de konsekvenser, de oplever som følge af at have brudt med deres familie. At **høre de andre unges historier** og at **reflektere sammen** er lærerigt og med til at skabe **perspektiv på egne erfaringer**.

En ung fortæller, at han særligt havde brug for fællesskabet i LifehackDK, da han startede i indsatsen, men at han efter han fik sit eget sted at bo og startede på studie fik mindre tid og blev meget optaget af alt det nye. Men alle unge har følelsen af, at både unge og voksne, som de har lært at kende i LifehackDK, nu er **en del af deres netværk**, og at LifehackDK altid har en **dør på klem** og tilbyder et **fællesskab**, som de kan vende tilbage til når som helst, hvis de har lyst og behov.

Samlet set kan det siges, at der er stor overensstemmelse mellem de fremtrædende principper i LifehackDK indsatsen, og det de unge oplever, at de får ud af at modtage hjælpen.

CITATER FRA UNGE I LIFEHACKDK

"Jeg kan godt lide LifehackDK, for selvom de hjælper en meget, så er man stadigvæk selvstændig. De giver dig redskaber, men du skal selv finde ud af en masse ting"

"For mig handler det ikke om praktisk eller juridisk hjælp, men bare en at snakke personligt med. Et godt personligt råd får man ikke mange steder. Det er noget andet, når jeg kommer her. Det føles som en familie"

"Khaterah mæglede med min mor i en periode. At der er en udefra, der kan se med, og samtidig forstår situationen, det gør, at vi kan træde et skridt tilbage og se tingene på en anderledes måde for at få tingene til at fungere mellem os"

"Jeg ville vide, at jeg ikke var den eneste i verden, der levede med så stramme retningslinjer i hjemmet. Det fik jeg også, for jeg mødte andre, der havde samme eller lignende oplevelser. Det gjorde meget godt ved mig, for jeg fandt ud af, at min situation ikke var unik eller ekstraordinær"

"Det har været livsændrende, en udfordring og det har krævet mod. Jeg har fået mod med i bagagen af at være her, fordi man overtræder sine egne grænser, og det giver mod. Man bliver udfordret til at gøre ting, men også til at sætte grænser overfor andre mennesker"

"Det var ikke et klinisk forhold. Jeg synes, det var som at have en søster eller en veninde, der udviste reel omsorg. Jeg følte, at hun havde lyst til at være der, fordi hun var drevet af andre ting end pligt... jeg har aldrig mødt en fagprofessionel, der har været så investeret i sine unge"

"Det er godt, at det ikke kun er omsorg, men at der også er forventninger til os"

CITATER FRA UNGE I LIFEHACKDK

"Jeg startede ud med at have ingenting. Nu føler jeg, jeg har alt, for jeg har skole job og bolig. Jeg har aldrig haft det så godt, som jeg har nu"

"Vi har alle sammen omsorg overfor hinanden. Det her tilbud er frivilligt, og vi har alle sammen henvendt os her, og det gør noget ved den måde, man er sammen på. Det her er ikke et behandlingssted. Det er et sted, hvor der er plads til udvikling. Både emotionelt og praktisk. Det her er et selvvalgt fællesskab"

"Det er svært at beskrive LifehackDK med tre ord. Men kærlighed, det opfanger man hurtigt, når man er en del af fællesskabet. Investering, fordi de virkelig investerer i en. Og derudover vil jeg nok sige faglighed og kompetencer. De er dygtige. Det er mennesker, som selv har været i samme situation, og det gør kompetenceniveauet usammenligneligt"

"Det har rykket mig i en positiv retning, og jeg havde ikke selv set, at jeg ville komme til at stå så solidt. Jeg synes, det så kritisk ud dengang. Nu er det mere positivt, fordi dem fra LifeHack har brugt så meget tid på mig, lyttet, anerkendt mig og vist mig, at jeg var noget værd"

"Mit forløb gik i gang meget hurtigt. I løbet af 2-3 måneder fik jeg et job, jeg søgte ind på uddannelse og jeg kom ind på min uddannelse. Derfor forsvandt min skepsis ret hurtigt. Vi fik hjælp til både at lave ansøgning, CV, workshops i, hvad man skal sige til jobsamtaler, kvoteansøgninger, optagelsesprøver og generel vejledning"

"Når man bor på krisecenter har folk ondt af en og synes, det er synd for en. Her snakker de ikke til mig, som om jeg var et offer"

RESULTATER

DE UNGES BRUG AF LIFEHACKDKS TILTAG

Alle unge i LifehackDK er i dialog med indsatsens socialrådgivere. Det sker bl.a. som en del af visitationen, ligesom de løbende kan booke tider hos socialrådgivere undervejs i deres forløb, når behovet opstår. Derudover er den socialfaglige leder tovholder på den unges indsats i LifehackDK.

Mentorindsatsen er det tiltag, som flest unge har gjort brug af, idet det gælder næsten alle unge. Herudover har en meget stor andel af de unge gjort brug af juridisk hjælp og rådgivning, og det samme gælder andelen af unge, der har modtaget støtte via LifehackDKs indgåen i tværgående samarbejder med institutioner, myndigheder, kommuner, behandlingssteder, mm. Herudover har mange af de unge modtaget hjælp og støtte til at opnå studiebolig samt job- og studierelateret støtte.

8 unge har modtaget krisecenterrelateret hjælp, hvilket skal forstås i sammenhæng med, at 11 unge allerede forud for indsatsen i LifehackDK har haft ophold på krisecenter. Disse tal vidner om den store grad af alvorlighed i de unges situation.

De unge har som oftest gjort brug af en kombination af LifehackDKs tiltag til hjælp og støtte. En gennemsnitlig ung har gjort brug af 4-5 tiltag i forløbet.

- **17 unge** har modtaget støtte relateret til **studiebolig** – herunder opskrivning og udtalelser til CIU om særlige omstændigheder, hvor bolig tildeles gennem samarbejde
- **21 unge** har modtaget støtte relateret til **opnåelse og fastholdelse af studie** – herunder opskrivning, ansøgning, studiestruktur, tværsamarbejde med studieadministration, udtalelser til SU og studie
- **31 unge** har gjort modtaget **mentorstøtte**
- **21 unge** har modtaget støtte relateret til **jobsøgning** – herunder støtte til CV, ansøgning, forberedelse af jobsamtale og direkte rekruttering
- **14 unge** har gjort brug af **økonomisk rådgivning** – herunder workshops og individuel rådgivning om skatteforhold
- **27 unge** har modtaget **juridisk hjælp og rådgivning** – herunder repræsentation, sagføring for Domstolene, bistand ved politi og efterforskning, sager om ophold og hjemrejsesendelser
- **24 unge** har modtaget støtte i form af **tværgående samarbejde** med institutioner, myndigheder, kommuner, behandlingssteder, organisationer
- **8 unge** har modtaget **krisecenterrelateret hjælp** – herunder henvisning til krisecenter, samarbejde om overdragelse, samarbejde om sikkerhed

DE UNGES PROGRESSION UNDER INDSATSEN I LIFEHACKDK

I det følgende præsenteres resultater vedrørende de unges progression under forløbet i LifehackDK.

Resultaterne er baseret på enslydende før- og eftermålinger. De unge udfylder således ved opstart i LifehackDK et evalueringsskema og det samme gør de efter ca. 6 måneder.

Unge med æresrelaterede problematikker udviser ofte de samme tegn på mistrivsel som andre unge, der har det svært.

Evalueringsskemaerne er derfor baseret på validerede spørgsmål, der afdækker symptomer på mistrivsel hos de unge. Det gælder både fysiske og psykiske symptomer samt adfærdssymptomer, der kan indikere tilstande af stress, depression, mm.

For at give et retvisende billede af de unges progression er det kun de unge, som har nået deltage både i før- og eftermåling, der indgår i præsentationen af resultaterne. Det drejer sig om i alt 23 unge. For de øvrige unge gælder det, at få har misset besvarelsen af en måling, mens resten endnu ikke har været i LifehackDK længe nok til at besvare eftermålingen.

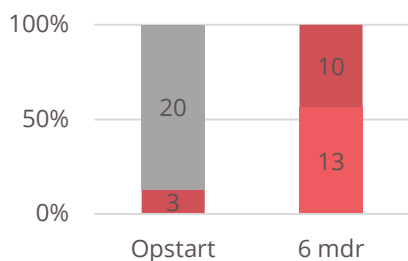
Om resultaterne kan det helt overordnet siges, at de unge udviser markante tegn på mistrivsel ved opstarten af forløb, mens de efter ca. 6 mdr. er i betydelig bedre trivsel. Det gælder symptomer såvel som oplevelser af håbløshed, ensomhed, mv. Der ses dermed en positiv effekt af forløbet for de unge.



EFFEKT AF INDSATSEN I LIFEHACKDK [I]

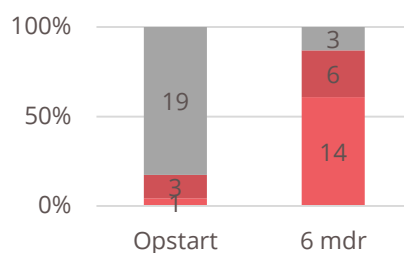
LifehackDKs unge har ved opstart og efter 6 mdr. vurderet, hvordan de har haft det de sidste 2 uger. På områderne **humør, energi, appetit, søvnbesvær, ensomhed og stress** er der sket positiv udvikling under forløbet.

Har du følt dig trist til mode/ked af det?



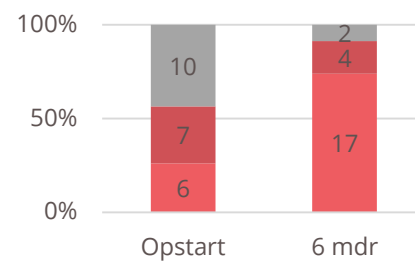
- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du oplevet nedsat energi?



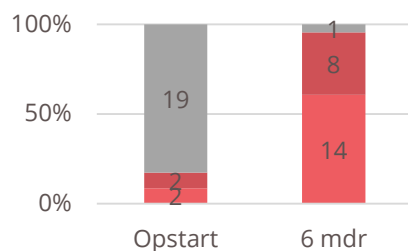
- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du oplevet nedsat appetit?



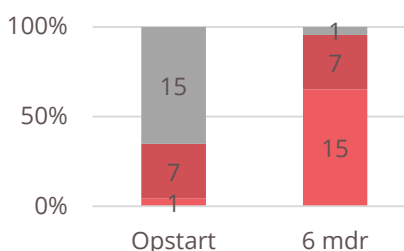
- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du haft besvær med at sove om natten?



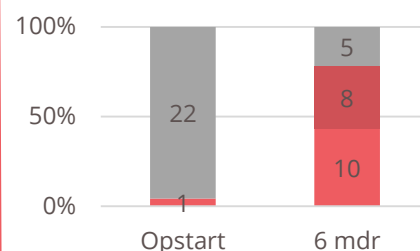
- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du følt dig ensom?



- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du følt dig stresset?

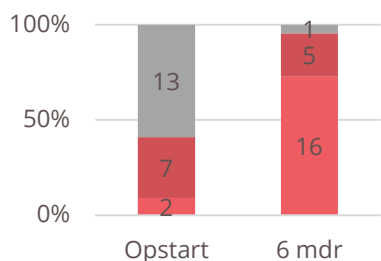


- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

EFFEKT AF INDSATSEN I LIFEHACKDK [II]

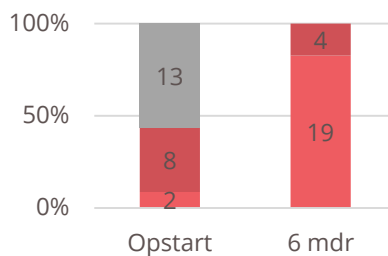
LifhackDKs unge har ved opstart og efter 6 mdr. vurderet, hvordan de har haft det de sidste 2 uger. På områderne **skole, arbejde, frygt, skyldfølelse, selvværd, magtesløshed og livslyst** er der sket en positiv udvikling under forløbet.

Har du oplevet ikke at kunne passe dit arbejde eller skole?



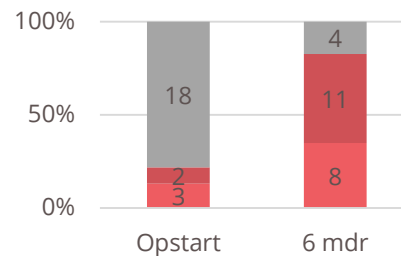
■ Det meste af tiden/hele tiden
■ Omkring halvdelen af tiden
■ På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du følt dig bange/sikkerhedstruet?



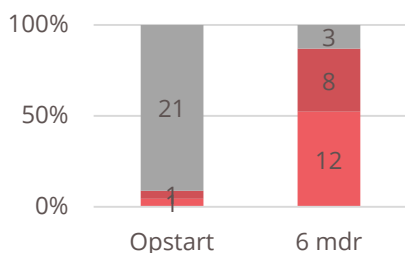
■ Det meste af tiden/hele tiden
■ Omkring halvdelen af tiden
■ På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?



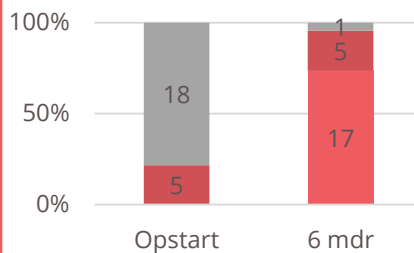
■ Det meste af tiden/hele tiden
■ Omkring halvdelen af tiden
■ På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du oplevet at have negative og nedvurderende tanker om dig selv?



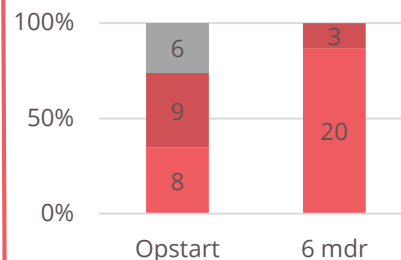
■ Det meste af tiden/hele tiden
■ Omkring halvdelen af tiden
■ På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du oplevet følelsen af håbløshed/magtesløshed/hjælpeløshed?



■ Det meste af tiden/hele tiden
■ Omkring halvdelen af tiden
■ På intet tidspunkt/lidt af tiden

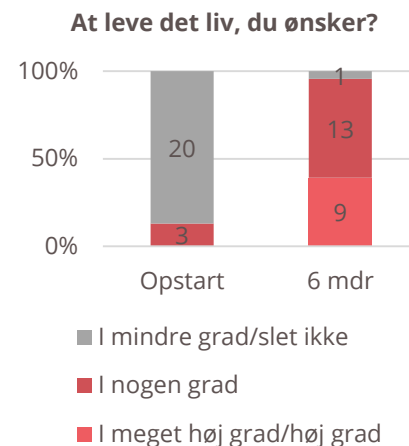
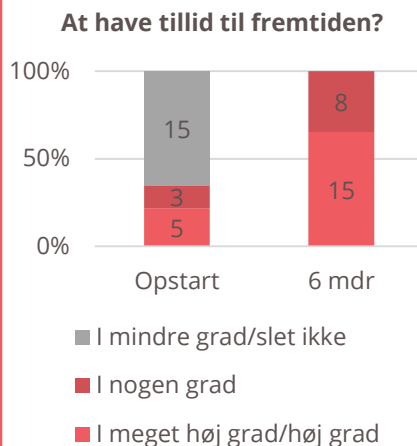
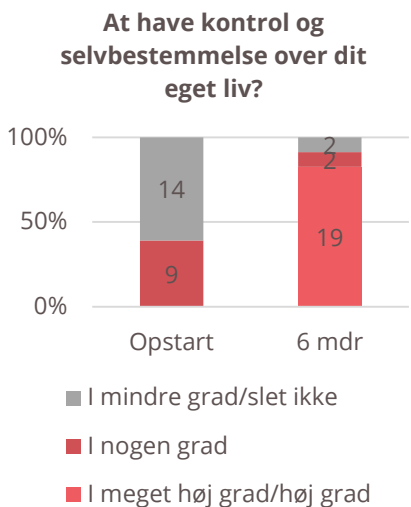
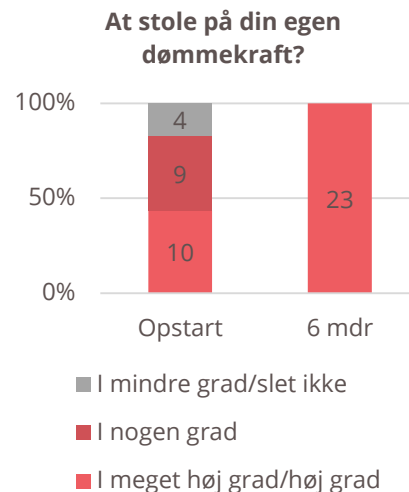
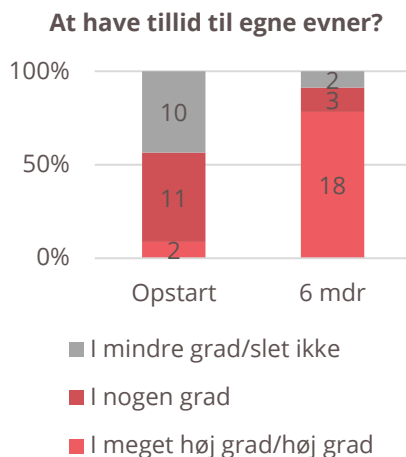
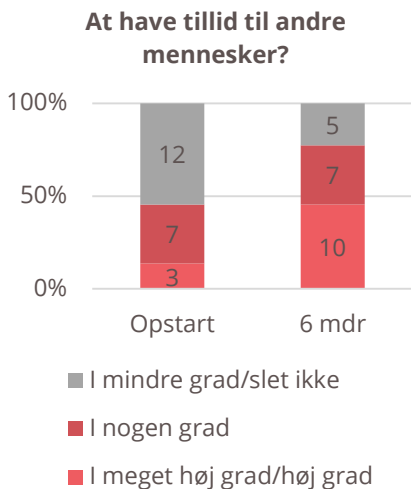
Har du følt, at livet ikke var værd at leve?



■ Det meste af tiden/hele tiden
■ Omkring halvdelen af tiden
■ På intet tidspunkt/lidt af tiden

EFFEKT AF INDSATSEN I LIFEHACKDK [III]

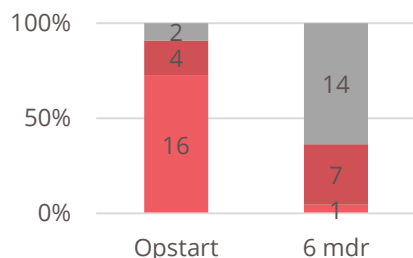
LifhackDKs unge har ved opstart og efter 6 mdr. vurderet, i hvilken grad de oplever nedenstående. På områderne **tillid til sig selv, til andre og til fremtiden, tillid til egen dømmekraft, oplevelse af selvbestemmelse og livstilfredshed** er der positiv udvikling under forløbet.



EFFEKT AF INDSATSEN I LIFEHACKDK [IV]

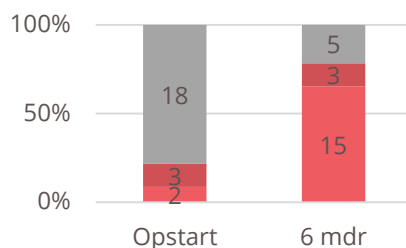
LifhackDKs unge har ved opstart og efter 6 mdr. vurderet, i hvilken grad de oplever nedenstående. På områderne **socialitet, tilfredshed med socialt liv og forholdet til familie, følelsesliv og tillid til kærlighedsliv** er der positiv udvikling under forløbet.

At trække dig fra andre mennesker/sociale aktiviteter?



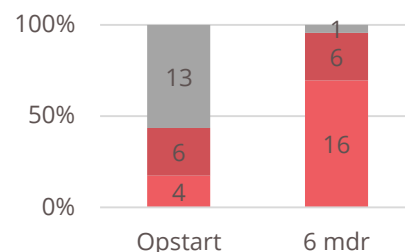
■ I mindre grad/slet ikke
■ I nogen grad
■ I meget høj grad/høj grad

At være tilfreds med dit sociale liv?



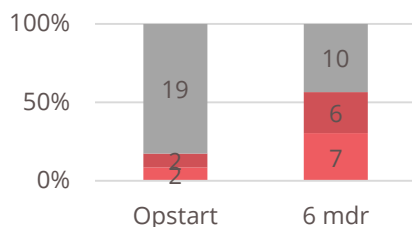
■ I mindre grad/slet ikke
■ I nogen grad
■ I meget høj grad/høj grad

At være tilfreds med til forhold til dine venner?



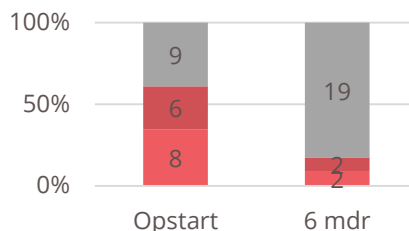
■ I mindre grad/slet ikke
■ I nogen grad
■ I meget høj grad/høj grad

At være tilfreds med dit forhold til din familie?



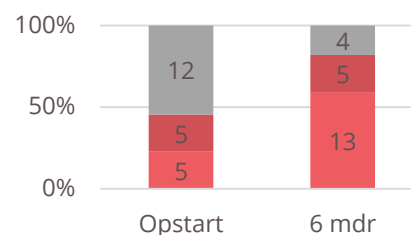
■ I mindre grad/slet ikke
■ I nogen grad
■ I meget høj grad/høj grad

At have nedsat følelsesliv/ svært ved at mærke følelser?



■ I mindre grad/slet ikke
■ I nogen grad
■ I meget høj grad/høj grad

At have tillid til at kunne få/ bevare et tilfredsstillende kærlighedsliv?



■ I mindre grad/slet ikke
■ I nogen grad
■ I meget høj grad/høj grad

OPSUMMERING AF EFFEKT OG VÆRDISKABELSE I LIFEHACKDK

Interviews med de unge samt resultaterne fra før- og eftermålinger blandt unge i forløb beretter samlet om en indsats, der gør en stor forskel for målgruppen. Ligeledes er der stor overensstemmelse mellem de antagelser, indsatsens voksne har om, hvad der virker i arbejdet med målgruppen samt de effekter og den værdiskabelse, der kan observeres af indsatsen.

Indsatsen i LifehackDK gør en stor forskel blandt unge, der har været udsat for negativ social kontrol og æresrelaterede konflikter, og de unge tilskriver indsatsen – og i særlig grad indsatsens voksne – afgørende betydning i deres liv. Det fremhæves som værdifuldt, at indsatsen tilgodeser de unges individuelle behov og rummer en fleksibilitet, der gør, at intensiteten i

støtten kan variere alt efter, hvor den unge befinder sig i forløbet og i sin udvikling.

Områder, hvor indsatsen i LifehackDK skaber særligt markante og positive resultater for målgruppen, er bl.a.:

- Bedre sociale relationer/mindre ensomhed
- Færre negative tanker om sig selv
- Mindre magtesløshed og hjælpeløshed
- Mere tillid til egne evner og dømmekraft
- Øget selvbestemmelse over eget liv
- Øget livslyst

“ Jeg kan mærke på dem, at de rykker sig på mange forskellige områder. I starten er de unge trætte, usikre, stille, kede af det og udmattede, hvor at de efter et forløb har mere tillid til sig selv og de valg, de tager. De kan stole på sig selv, og det er en stor forandring, fordi de kommer fra hjem, hvor de ikke har fået lov til at tage beslutninger på egen hånd. Ofte mens de er hos os, tager de store beslutninger omkring, hvad der skal ske i deres liv. De er mere bevidste omkring, hvem de er som personer, hvilket er positivt. I starten skal de lære sig selv at kende på ny, og det er svært for dem. Det udvikler sig, og de har fået selvværd, så de kan stå ved sig selv. LifehackDK rummer mange ting, og derfor får de unge lov til at udvikle sig på mange forskellige parametre. De får lov til at udfolde og finde sig selv (socialfaglig leder, LifehackDK)

OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER TIL DET VIDERE ARBEJDE

PROFILER BLANDT INDSATSENS VOKSNE

Et gennemgående tema i evalueringen er vigtigheden af en særlig profil blandt LifehackDKs medarbejdere og frivillige, da dette er centralt for de unges oplevelser af at blive forstået til fulde. Der peges på, at kulturelt kendskab og (personlig) erfaring blandt indsatsens voksne har betydning for de unges oplevelser af de voksne som rollemodeller og som mennesker, de kan spejle sig i. Et væsentligt opmærksomhedspunkt for det fremadrettede arbejde er derfor at undgå at gå på kompromis med denne viden om vigtigheden af særlige persontyper og profiler – fx i rekrutteringen af nye medarbejdere og frivillige.

BALANCERING AF FLEKSIBILITET OG RAMMER

Særligt i opstarten af LifehackDK har de unge haft en 'fri livline' til indsatsens voksne. Det har betydet, at de har kunnet ringe dag og nat, hvis de befandt sig i en krisesituation, eller bare havde brug for at snakke. Denne totale fleksibilitet er noget, de unge tillægger stor betydning i deres oplevelse af indsatsen, da det har givet dem en enorm trykthed at vide, at der altid var en, de kunne ringe til. I LifehackDK arbejdes der allerede på at etablere en balance, hvor de unge på den

ene side ved, at de voksne i LifehackDK altid er tilgængelige i kritiske situationer, men samtidig er opmærksomme på, at der er nogle rammer for indsatsen, som ikke-akutte henvendelser forsøges afgrænset til. Denne balance er det også fremadrettet vigtigt at holde fokus på – særligt hvis indsatsen vokser, idet det kan være vanskeligt at forvente den samme fleksibilitet af kommende medarbejdere og frivillige.

FORSIGTIGE UNGE

En del af fortællingen om LifehackDK er, at det er frivilligt at komme i indsatsen, og at målgruppens unge skal have lov til at føle sig som alle andre unge. Derfor er det de unge, der tager kontakt og ikke omvendt. Tilgangen er sympatisk, men peger på vigtigheden af en særlig opmærksomhed rettet mod unge, som er forsigtige, eller som ikke ønsker at være til besvær. En ung giver fx udtryk for, at hun er 'dårlig til selv at bede om hjælp' og 'ikke kan lide at plage andre', hvorfor faste tider ville passe hende godt. Faste tider taler delvist imod den træning, det er at skulle samle mod og booke tid. Omvendt fordrer fraværet af faste tider et blik for de unge, som ikke er fortrolige med formen.

NADIM, ZAINA OG WASIMS HISTORIER

NADIM, 23 ÅR

Da jeg fik kontakt til LifehackDK følte jeg, at mit liv så meget sort ud, og at jeg var helt alene med mine problemer. Jeg havde ingen bolig, ingen uddannelse og intet job. Jeg havde brug for hjælp til de mest grundlæggende ting i mit liv, men jeg havde mistet tilliden til, at nogen kunne hjælpe mig.

Jeg er vokset op med en meget kontrollerende og voldelig far. Han var fysisk og psykisk voldelig overfor både min mor, mine søskende og jeg. Han gik meget op i, hvad andre tænkte om os, og brugte vold som et middel til at kontrollere os i et forsøg på at opretholde vores families ære og sin egen status som manden i familien. Det gik ud over os alle, og vi vidste aldrig, hvor vi havde ham. For mig betød det fx, at min far bestemte hvem jeg måtte se, hvad jeg måtte deltage i og hvilken uddannelse, jeg skulle vælge.

Volden og problemerne i vores familie eskalerede, da jeg var ved at være færdig med grundskolen. Min far bestemte alt i mit liv, og mine forældre skændtes hele tiden. Når jeg var ude af huset, kimede han mig ned. Jeg var frustreret over ikke at have den samme frihed som mine jævnaldrende. Jeg søgte hjælp både på studiet og hos kommunen, men jeg følte aldrig, at de forstod alvoren i min situation. Herefter kom en periode, hvor det hele kørte af sporet. Min far udsatte mig for, hvad der føltes som psykisk tortur, og både han og andre fra familien udøvede vold mod mig. Mine forældre sendte mig også flere gange på genopdragelse i deres hjemland. Jeg skiftevis flygtede og flyttede hjem og boede på krisecenter fire gange. Jeg følte mig så magtesløs. Det var på dette tidspunkt, jeg blev introduceret til LifehackDK og Khaterah.

Jeg har været i LifehackDK i over et år nu, og jeg har oplevet en kæmpe forandring. De interesserer sig for mine problemer og spørger mig, hvad jeg drømmer om. De er der for mig, holder øje med mig og følger altid op på vores aftaler. De hjælper mig altid på sporet og anerkender mig for alle de skridt, jeg tager. Det motiverer mig til at komme videre og til ville gøre det godt. I LifehackDK har jeg fået vejledning og støtte, som har hjulpet mig enormt. Jeg har fx lært, hvordan man laver CV, skriver jobansøgninger, går til jobsamtale og søger optag på uddannelse. I det hele taget har jeg bare fået rigtig meget hjælp og støtte, når jeg har haft brug for det, og hjælpen har altid været relevant i forhold til mine behov. Jeg startede ud med at have ingenting. Nu føler jeg, at jeg har alt, fordi jeg har skole job og bolig. Kontakten med mine forældre er også blevet bedre, fordi de kan se, at jeg har styr på mit liv. Jeg kommer stadig i LifeHackDK, fordi det er et trygt og rart sted at komme. De voksne er inspirerende og vi unge støtter hinanden.

ZAINA, 21 ÅR

Jeg har ikke altid lagt mærke til den negative sociale kontrol, men den har altid været der. Selv efter jeg fyldte 18 år, blev jeg behandlet som et barn. Der var vold i mit hjem, men kun opdragelsesvold. Mit problem var dog især den psykiske vold, fordi den ødelagde mig. Jeg kunne blive ignoreret i flere dage, og jeg vidste aldrig, hvad der skulle ske. Min far forstår kun islam, og det er hans eneste perspektiv. Min mor er meget 'dansk' og jeg kan tale med hende om flere ting, men hun har altid ladet andre mennesker og mænd opdrage mig og mine søskende.

I mine teenageår gik alt galt. Jeg fik en livstruende sygdom og var i lange perioder indlagt, mine forældre blev skilt, og jeg havde et meget konfliktfyldt forhold til min søster. Samtidig havde jeg nået en alder, hvor jeg begyndte at trods nogle af mine forældres regler, hvorfor et familiemedlem iværksatte massiv overvågning af alt, hvad jeg foretog mig. Min færden blev fulgt på GPS, mine SMS'er blev læst og jeg blev kontrolleret på sociale medier. Selvom dette familiemedlem i dag er forsvundet ud af vores liv, så føler jeg mig stadig overvåget, og jeg vil altid have en paranoid følelse.

Jeg fik så meget stress, at jeg havde brug for at komme væk hjemmefra. En god ven bakkede mig op i, at jeg ikke skulle acceptere at leve under de vilkår, og han fortalte mig om LifehackDK. Trods alt hvad der var sket, var det vigtigt for mig at flytte på en respektfuld måde og med mine forældres accept. Gennem et halvt år hjalp LifehackDK mig med at forberede min exit. Jeg fik hjælp til at skrive en motiveret ansøgning til studie og til at søge bolig, og jeg talte jævnligt med Khaterah, som fik mig til at holde ud og gav mig håb for min fremtid. Siden har jeg fået hjælp til mange praktiske ting, som fx til at søge boligstøtte, SU og handicaptillæg, og jeg ved, at hvis jeg er helt ude at skide, så kan jeg altid tage kontakt.

Efter jeg er flyttet til København, skal jeg finde mig selv igen. Jeg har været rigtig glad for den hjælp, jeg har fået til alt det praktiske, men for mig har det vigtigste været den menneskelighed og tryghed, jeg har mødt her. At efterlade familie og venner og flytte til København har været enormt ensomt. Når jeg kommer i LifehackDK føles det som familie – man får en relation, som man har manglet. I LifehackDK har unge og voksne en ligeværdig relation, og de er ikke bange for at dele ud af sig selv og deres erfaringer. I LifehackDK ved de både, hvordan det er at være alvorligt syg og at være fanget mellem to kulturer. De møder dig med stor forståelse for din situation og sender dig ikke bare videre i systemet. For mig har det været livsændrende at komme i LifehackDK. Selvom jeg stadig har mit at kæmpe med, så har jeg lært en masse, og jeg er blevet mere selvstændig. Jeg havde helt sikkert ikke været der, hvor jeg er i dag, hvis det ikke havde været for LifehackDK.

WASIM, 19 ÅR

Jeg opsøgte selv Khaterah til et foredrag, fordi jeg havde set hende i TV. Jeg var så desperat på det tidspunkt, at jeg var villig til at tage enhver chance for at få hjælp, og efter at have set Khaterah, så tænkte jeg, at hvis nogen kunne hjælpe mig og mine søskende, så måtte det være hende.

Da jeg opsøgte Khaterah boede mine søskende og jeg alene. Vi havde boet på krisecenter, da min bror havde kontaktet kommunen om de forhold, vi levede under derhjemme. Kommunen vurderede, at vi var sikkerhedstruede og skulle på krisecenter, og derefter fik vi hjælp til at komme for os selv at bo. Men det var svært at bo sammen. Grundet fortiden kæmpede vi med hver vores problemer, og kemien imellem os var ikke så god. Vi kørte ligesom rundt i en ond cirkel og havde brug for hjælp.

Efter vores krisecenterophold bosatte vi os i provinsen. Vi tænkte, at her var stille og roligt, billigt at bo og ikke så mange mennesker med samme etniske baggrund som os. Men vi så mest hinanden og savnede mennesker og mangfoldighed. For at komme videre i livet, ville vi derfor gerne til København at bo. Det var her jeg fik kontakt til Khaterah, der skabte lys for enden af tunnelen. Mine søskende og jeg flyttede hver til sit, og jeg nød godt af støtten fra Khaterah og LifehackDK i min proces. Jeg fik hjælp til at arrangere flytningen, til at søge SU og boligstøtte, og til helt simple ting som at skifte adresse og lave budget. Men en meget stor del af den hjælp, jeg har fået, har været på det menneskelige plan. Jeg har fået hjælp til at forstå, hvorfor tingene kunne gå så galt i min familie, og hvorfor jeg følte, som jeg gjorde. Gennem LifehackDK har jeg fået øget selvindsigt og jeg har lært at acceptere, at livet ikke er perfekt, men at der alligevel altid er mulighed for at komme videre. Og jeg har lært at mærke efter, hvad jeg gerne vil med mit liv.

Da jeg boede på krisecenter, lærte jeg at tage ansvar for forskellige praktiske ting, og jeg lærte også meget af de andres historier. Fra pædagogernes side oplevede jeg en masse omsorg, men jeg følte, at der manglede denne her dybere forståelse. Den fandt jeg hos LifehackDK. Khaterah har ikke læst tingene i en bog. Nogen starter måske en organisation for at tjene penge, men andre gør det med hjertet. Sådan er det i LifehackDK, og det har været afgørende for, hvordan jeg og andre unge har taget imod hjælpen. Samtidig formåede de at skabe et fællesskab mellem os unge. At tage en kamp og være fælles omkring det, det gør, at man står lidt stærkere og føler en særlig forbindelse til hinanden.

Gennem min tid i LifehackDK har jeg udviklet mig selv som person, så jeg ikke bare stod fast ét sted, men rent faktisk kom videre i livet. Jeg er blevet mere moden og mere praktisk orienteret, og jeg har fået bedre forhold rent socialt, fordi jeg har fået så godt styr på mig selv.