

Kort redegørelse af TIMI ASIMI - midtvejsevaluering

Efter 6 uger har de unge TIMI ASIMI deltagere taget store fremskridt både personligt som fysisk. TIMI ASIMI er nu snart halvejs i dette forløb, og efter 6 ugers intens træning, vandreture og personlig udvikling kan vi nu konstatere og dokumentere de gode resultater.

Vores egne erfaringer fra tidligere forløb, og forløbet i dag giver endnu engang god dokumentation for at TIMI ASIMI virkelig rykker, blot ved 6 ugers 100% fokus på de unge. Et resultat der ikke har slået fejl.

Men vi har mange udfordringer og hårde opgaver for at motivere de unge. Og små skridt kan virkelig være afgørende for at tænde motivationen af vores unge, som har kæmpet med store nederlag, misbrug og mange andre sociale udfordringer i livet.

Samtlige TIMI ASIMI unge gennemfører et testforløb, for at se træningsresultater og derved dokumentere hvilken form de unge har ved start og de forbedringer de får ved afslutning.



Eksempel fra start til i dag:

Fysisk test 1, 19. September 2014:

Aqqaluk vægt: 60,5 kg

VO max 42,0

Fysisk test 2, 28. Oktober 2014:

Aqqaluk vægt: 63,1 kg

VO max 47,5

En forbedring på ca. 12% af iltoptagelse samt vægtforøgelse pga. regelmæssig og sund mad samt øgning af muskelmasse.



Med en VO2 max test får du en forståelse af hvor god form du er og samt, hvordan du skal træne for at nå dine mål hurtigere. Når du kender din VO2 max, kan du fastsætte dine individuelle træningszoner (fedtforbrænding, udholdenhed, intervaltræning osv.) og få sammensat et skræddersyet træningsprogram specielt til dig.

VO2 max

VO2 max er den maksimale kapacitet, for mængden af den ilt, der transporteres og forbruges af kroppen. Den højeste værdi, der opnås i forbindelse med en graderet øvelse, benyttes til at evaluere præstationen i forbindelse med udholdenhedstræning og for at vurdere

helbredstilstand og form for almindelige personer og forstå begrænsningerne i træningskapaciteten (lunger, hjerte, kondition osv.).

Fysisk test foregår også i crossfit og løbetest på løbebånd, hvor samtlige unge gør store fremskridt.

Under testdage foreligger der fravær fra de unge, og disse test vil blive opdateret hurtigst muligt. Der vil blive taget 3 VOMax test under forløbet, og den afsluttende test vil blive gennemført i midten af december.

Det er et rigtig godt værktøj og måleinstrument for TIMI ASIMI. Vi bruger Nuuk Fitness løbebånd til testen som viser sig at være rimelig nøjagtig. Der vil til den afsluttende test også foreligge crossfit testresultater. De første foreligger i figur 2.

TEST RESULTATER 1+2

TIMI ASIMI 7 - Vomax - TEST 1 + 2 (figur 1)

Navn	Test 1			Test 2			Forbedring	3 km løb - nr. 1	3 km løb - nr. 2
	Vægt kg	Vomax	Resultat	Vægt kg	Vomax	Resultat			
Hans-Emil	63	45	Over middel	66	45	Over middel	0%	14:26 min	
Aqqaluk	60,5	42	Middel	63,1	47,5	Meget god	12%	15:27 min	15:27 min
Ôdâk	62	45,8	Over middel	62,9	50,7	Fremragende	10%		
Naja	53,4	40,7	Meget god	52,8	41,2	Meget god	2%	15:51 min	16:05 min
Hans Pavia	60	53,1	Elite	61,5	42,1	Fremragende	0%	13:02 min	12:22 min
Aputsiaq	65,1	50,4	Fremragende	68	50,4	Fremragende	0%	13:43 min	12:08 min
Patrick	51	36,5	Over middel	53,3	42,3	Middel	14%		
Malik	53	44,1	Middel	52,1	41,1	Middel	0%		14:13 min
Mikisoq	50,3	34,3	Middel						
Nivi	49,3	33,2	Under middel						

Gennemsnit 56,76 42,51 60 45,1
 Forbedring snit 6% 6%

Underernæring eller dårlige madvaner

Det er meget normalt at TIMI ASIMI oplever og ser mange unge der ikke spiser ordentligt og sundt. Det er også svært at definere direkte underernæring da vi ikke gennemfører undersøgelse af denne problemstilling, men vi kan kun konstatere at mange af vores unge mangler muskelmasse og normal vægt i forhold til alder og højde. Og det er også meget normalt at vores unge tager på i vægt pga. regelmæssig madordning og næsten daglig styrketræning og andre idrætter.

For tre uger siden har TIMI ASIMI unge bestået 24 timers førstehjælpkursus, udfordret den mentale balance med rappelling og har netop været på en hård fysisk turophold på fjeldhytten i Kangerluarsunnguaq/Kobbefjorden i 3 dage i meter høje snedynger.



I denne uge starter en intens svømme - og livredderkursus for de unge i 8 uger. Der venter spændende uger, og vores venskabsskib, KNUD RASMUSSEN har også meldt klar til spændende aktiviteter om bord i november, som også er en del af TIMI ASIMI programmet.

Hvad er nyt?

Det er de unge, og vores ”nye” målgruppe. De unge som følger TIMI ASIMI er blevet visiteret i samarbejde med Kommuneqarfiq Sermersooq, IMP Børnehjem, Mælkebøtten og vores samarbejdspartner QAAMASOQ. Konceptet indhold og målsætninger er uændret. Dog har TIMI ASIMI lempet fremmøde i samarbejde med børnehjemmene. Nogle dage kan de unge være for tunge i deres dagligdag, hvor det kan være bedst for alle at de ikke møder op til TIMI ASIMI og i stedet bliver hjemme i børnehjemmet.

TIMI ASIMI Crossfit test (Figur 2)

Antal gentagelser i 7 min og 4 min

	TEST 1		TEST 2		Forbedring procent	
	16. sept 14	29. okt 14	16. sept 14	29. okt 14		
	Burbees	Squat	Burbees	Squat	Burbees	Squat
	7 min	4 min	7 min	4 min		
Aqqaluk	75	155	88	143	17%	-8%
Hans-Emil	60	110	101	135	68%	23%
Ôdâk	84	152	91	115	8%	Skade
Malik	37	129	83	187	124%	45%
Hans Pavia			79	145		
Patrick			83	136		
Naja			92	134		

Et godt udgangspunkt for at udvikle konceptet i samarbejde med kommuner og børnehjem

Vores tilbud er blev taget godt imod fra Sermersooq social forvaltning samt unge fra børnehjemmene i Nuuk, og forløbet varer frem til jul. Det er en stor glæde for de unge og familierne.

BASE

10 unge er nu registreret under TIMI ASIMI og kan se frem til mange personlige udviklingsmuligheder og kompetencer. TIMI ASIMI har i denne forår fået etableret konceptet videre i samarbejde med børnehjemmet IMP.



Og de første resultater har været så positive at konceptets værdigrundlag og område baserer sig i retning af større social indsats og arbejde dybere med de unge mennesker.

3 børnehjem samt unge med tilknytning til kommunens sociale forvaltning har tilmeldt unge med i forløbet og skal følge programmets mange daglige fysiske udfordringer med vandring, crossfit, løb, svømning mv.

Selvom det kun er et mindre antal unge end tidligere forløb, har vi i TIMI ASIMI erfaret at vi når rigtigt langt med disse unge, og komme dybere i deres problemstillinger, personlige og familiemæssige forhold anser vi vores resultat virkeligt for bonus især for disse unge og deres fremtid.

Hvis TIMI ASIMI kan udvikle samarbejdet i med dette grundlag er der udsigt til at fordybe og indarbejde boglige undervisningstimer og kreative timer for de unge. Det er et rigtig godt udgangspunkt for at starte TIMI ASIMI Udviklingscenter.

Den store forskel

En af de væsentligste grunde af de store forbedringer hos de unge er, at vi som lærere og instruktører deltager 100% til alle fysiske aktiviteter sammen med de unge. Derfor får TIMI ASIMI meget tætte relationer og kammeratskab med de unge, hvor vi gennem disse relationer er med til at åbne op for de unge. Derved skabes der mere åbenhed, de unge åbner sig og fortæller om deres liv og oplevelser med misbrug, forsømmelse og omsorgsvigt.

Det resulterer naturligvis i, at vi som lærere virkelig har brug for at være 3-4 ressourcepersoner da vores fysiske aktivitet skal være på højde med de meget aktive unge.

Pædagogik og pædagogisk metoder

TIMI ASIMI arbejder med unge mennesker, som ofte ikke føler sig accepteret af det omgivende samfund eller systemet. Det er derfor ekstra vigtigt, at man i idegrundlag såvel som i praksis arbejder ud fra de grundholdninger, at:

- Alle mennesker er lige
- Alle mennesker er og har ret til at være forskellige
- Alle indeholder noget værdifuldt, som er vigtigt for samfundet og
- Alle har ret på respekt

Overordnet skal TIMI ASIMI arbejde hen imod:

- At støtte og facilitere personlig og faglig udvikling og modning
- At arbejde konstruktivt og målrettet med at forbedre den enkelte elevs svage sider
- At skabe et trygt og inspirerende miljø

Udgangspunktet for opholdet i TIMI ASIMI er elevens situation og egne ønsker for opholdet. De fleste har brug for stabilitet og struktur, andre for socialt nærvær eller voksenkontakt, mens andre igen behøver et pusterum til at tænke sig om eller måske komme sig over en episode eller en periode i livet. TIMI ASIMI har et normalt hold på 10-20 unge, og med regelmæssige 4 lærere (instruktører) skaber TIMI ASIMI rammer for at dele i små hold, og kan tage udgangspunkt i den enkelte og støtte denne til at arbejde med sine personlige mål – skridt for skridt og over så lang tid, som det nu måtte tage. Den beskedne holdstørrelse bidrager også til, at eleverne opbygger et personligt forhold til TIMI ASIMI leder og instruktører. Vores erfaringer med de 6 foregående hold viser, at der hurtigt opstår et mesterlæreforhold og tætte venskaber, og at de unge ofte bruger vores

instruktører og leder til at diskutere problemer, drømme og frygt med. Samtidig har eleverne mulighed for at søge anden hjælp til personlig udvikling eller hjælp til problemer såsom coaching og rådgivning.

Finansiering

Finansiering af dette forløb er etableret gennem et tilbud i samarbejde med Qaamasoq til Kommuneqarfik Sermersooq. Det er Forvaltning for familie, børn og skole der 100% finansierer forløbet.

Hvem er de unge og de største udfordringer

Konceptet i TIMI ASIMI har oprindeligt været at unge kom til et forløb på frivillig basis og i overensstemmelse med tilbud fra forskellige visitationer. Og forskellen i dag er at social forvaltningen finder og visiterer unge der kunne være "egnet" til at deltage et forløb i samråd med TIMI ASIMI ledelse. Det er en visitationsgruppe som kommunen råder over, der er i direkte kontakt med det sociale system.

I den anden gruppe er unge fra 3 børnehjem med direkte reference til TIMI ASIMI ledelse og som anbefales til et TIMI ASIMI forløb i samråd med TIMI ASIMI. Der er ingen kriterier og krav hvilken unge TIMI ASIMI ikke modtager, men det er en kutyme at TIMI ASIMI undlader stærke misbrugere af hash og alkohol.

Målgruppen i TIMI ASIMI er unge fra 13 til 21 år.

Den største udfordring er i dag er at vække de unge og lære dem at komme til tide.

Evaluering

Men kun 6 ugers effektiv forløb og træning, viser endnu engang at konceptets effektivitet og energi er skræddersyet til de unge. Med så stort fremgang og de tætte bånd og venskaber der bliver skabt, er der et stort grundlag for at gøre TIMI ASIMI til et permanent tilbud til socialt udsatte unge.

De foreløbige testresultater viser også, at det er denne model og metode har en stor værdi for at følge de unge gennem forløbet til slut.

Der foreligger mange udfordringer og opgaver som TIMI ASIMI kan løse sammen med kommunen og børnehjemmene, og kunsten er at finde en sund og fornuftig balance med opgaverne. Og tendensen viser desværre at vi måske skal overveje modtage endnu yngre børn på et TIMI ASIMI forløb, der er tilpasset med lidt mindre fysiske udfordringer. Det er en tungere opgave der kræver flere hænder og mennesker.

Kim Godtfredsen

Projektchef

TIMI ASIMI

30. oktober 2014