

Projektets titel	MBU (Motivation, Bevægelse, Udvikling)
Opgavestiller	Ungekontakten, Basen.
Projektets baggrund	I juli 2012 lavede vi en opgradering af succesen "karateprojektet" vi har forsat fokus på krop, bevægelse men har tilføjet terapeutiske samtaler både i gruppe- og individuel form. Vi omdøbte karateprojektet til MBU-projektet. (forkortelse for Motivation, Bevægelse og Udvikling)
Projektformål	Et opkvalificerende individuelt tilrettelagt og afklarende forløb, hvor de unge får genskabt stabilitet i hverdagen og får en forståelse af deres egen livssituation/mistrivsel. De unge tilegner sig værktøjer til at løse egne problematikker, på en måde så deres egen motivation, trivsel, læring, udvikling og egen forståelse øger deres ressourcer og psykiske robusthed til at kunne klare deres videre færden ud i livet og ikke mindst uddannelseslivet uden hjælp fra det offentlige.
Målgruppe	Målgruppen 16-30 år – de som mistrives og har ondt i livet. Eller som af anden årsag har brug for et beskæftigelsestilbud, som styrker deres selvværd.
Mål	At få skabt bedst mulig helhedsindsats for unge med besværligheder, et tilbud som kan favne alle de unge som mistrives. De får gennem den daglige struktur og gruppeterapi, redskaber til hvordan de på bedste vis kan komme videre i uddannelse.
Samarbejdspartnere	Jobcenteret har visiteret 99 % af alle unge det sidste års tid. Den sidste 1% kommer fra Ungekontakten.
Evaluering	<p>Vi har gennem 3 år haft 82 unge igennem MBU's tilbud 3 dage i ugen. Med udgangspunkt i den enkelte unge har forløbene varieret i antal uger.</p> <hr/> <p>Ud af 82 unge er der kun 5 som er tilbage på kontanthjælp.</p>

	<p>12 unge fortsat indskrevet og de 3 unge som er tilbage på kontanthjælp har selv afbrudt forløbet på MBU, da de ikke var klar til at arbejde med sig selv.</p> <hr/> <p>Statikken er under udarbejdelse for at sikre at alle stadig er under uddannelse.</p>
Personaleressource	<p>Lotte Uldal Skouboe 22,2 time Christian Storm 22,2 time Jessica G. Linnhoff, Leder</p>
Økonomi	<p>Økonomien er baseret på betaling fra de deltagende kursister.</p>
Ansvarsforhold	<p>Tilbudsansvarlig: Lotte Uldal Skouboe Sekretær: Jette Dethlefsen Løbende orientering til Mathias Olesen og Jessica Linnhoff</p>
Konklusion	<p>Vi kan efter 3 år konkludere, at MBU har en rigtig god gennemførelsesprocent. Ud af 82 unge er der 65 i uddannelse, 12 fortsat indskrevet og 5 er tilbage på kontanthjælp. Det er blevet tydeligt for os, at de redskaber som de unge får med sig, er givtige. De unge har i form af det opbyggede selvværd og de nyfundne ressourcer fået troen på, at de kan indgå i samfundets uddannelses system på lige fod med andre unge. Vi kan også konstatere, at de forløb som har en varighed af minimum 3 - 6 mdr. er den optimalt. For at de tillærte redskaber er implementeret og kan anvendes i videre forløb.</p>
Udtalelser fra Unge	<p>MBU giver mig: Ro - Mere stabilt humør - Bredere perspektiv – Fællesskabsfølelse – Selvudvikling – Forståelse - Motivering, forståelse og indsigt af mig selv og andre - Anerkendelse og accept- Øget overskud – Viden - Bryde mønstre – Spekulationer – Grin – Forståelse - Mening med brugt tid - Nye indsigter - Bearbejdning af minder – Sikkerhed - Ingen bekymringer.</p>

Grundet det fællesskab der danner rammen omkring MBU, bliver der skabt et trygt fællesskab som giver grobund for de overnævnte ting. Ved at trygheden er tildede og Lotte og Christian er kompetente vejledere til guide mig, så giver det mening for mig at komme hver dag. Forståelsen kommer også til udtryk ved at deres modspil til min hverdag og fortid giver mig nye indsigter. Ved at lære om de nævnte ting giver det sikkerheden til ikke at bekymre mig så meget om fortid og fremtid. ved ikke at føle bekymringer mere, så bliver flammen, som jeg kan kalde for livslysten mere synlig. Mange af indsigter der opnås er mønstre som måske ubevidste, men som kan virke hindrende for min udvikling, dem bliver jeg opmærksom på ved at være i MBU. Lægge mine skjolde ned og være bevidst på mig selv. En vigtig læringsproces som giver værktøjer til selv at opnå egen forståelse, frem for at pakke det væk i mit indre. Jeg vil når jeg er færdig i MBU fortsætte med at bruge de ting jeg lærer i relationen til min dagligdag og opnår gennem tid varig positiv forandring. Opmærksomheden i mine egne handlemønstre giver nye indsigter, som evt. skal ændres eller styrkes. Gennem dette styrkes min livsglæde igen og jeg kan stå imod de nedture såvel som ikke at falde i gamle mønstre.

Steffen Genz 28 år

MBU giver mig:

Glæde, anerkendelse, motivation, ro, ambitioner, åbenbaringhed, bedre hverdag og tanker. Det giver mig glæde fordi jeg er i sådan en god gruppe. Anerkendelse fordi andre hører hvad jeg siger og kan forstå mig. Motivation til at åbne mig og komme videre med mit liv. Ro fordi jeg kan få læsset af så mange af mine dårlige sørgende tanker og følelser af. Åbenbaringhed så jeg kan lære at åbne mig mere op over for andre og hver dag jeg går derfra, er det med en glad følelse og et smil på læben. Tanker om hvordan mit liv har været før og hvad det har fået mig til at tænke over mit liv nu. Jeg vil bruge MBU til

at hjælpe mig selv og andre i nød og dårlige dage.. jeg vil bevare det ved at snakke med folk om hvad det ar givet mig i min hverdag og bruge det som en guide i min egen hverdag når jeg har brug for.

Chris 21 år

MBU giver mig:

Jeg bliver set, hørt og forstået, jeg får anerkendelse og accept. Jeg er ikke alene. Jeg får sparring. Ærlighed. Det er meget givende at få snakket om hverdagens bekymringer. Vejledning, gode rammer mad og motion. Jeg får ambitioner om fremtiden. Det giver mig frihed at stå ved mig selv og jeg får bedre social interaktion. Jeg får større tillid til andre og jeg får brudt mine negative mønstre.

Simon 24 år

MBU giver mig:

Bedre sociale kompetencer, mulighed for at øve i socialt samvær i et kontrolleret miljø. Hjælp til at overvinde uhensigtsmæssige overbevisninger. En mere struktureret hverdag. Jeg har fået fokus på uddannelse, blevet mere konkret og målrettet med en opmærksomhed på uddannelse, der har medført et valg og et ønske om opstart på uddannelse. Jeg har fået bedre selvindsigt, både intellektuelt og emotionelt.

Jesper 21 år