

# HANDLEKRAFT NÅR LIVET GØR ONDT

**SAMTALEREDSKABER OG SUNDE FÆLLESSKABER SKAL FORBEDRE DEN MENTALE SUNDHED FOR UNGE I GRØNLAND**



## Resumé

INUA (Ungdomsafdelingen i Grønlandsk Røde Kors) og Ungdommens Røde Kors vil over de næste fire år give 1.600 grønlandske unge kurser i Psykisk Førstehjælp og Livsmestring. Målet er at forbedre den mentale sundhed ved at styrke de unges evner til at mestre de mange sociale problemer, de møder. Vi vil give de unge konkrete og brugbare redskaber til at tackle egne problemer, til at nedbryde tabu om svære emner og til at støtte deres kammerater og familiemedlemmer, når livet gør ondt.

INUA og Ungdommens Røde Kors vil desuden arbejde aktivt på at forankre projektet lokalt ved at gå i dialog med politikere, myndigheder, virksomheder og lokale fonde.

## Baggrund

INUA og Ungdommens Røde Kors har samarbejdet siden 2014. Dette projekt bygger videre på de konkrete erfaringer, som INUA og Ungdommens Røde Kors har gjort sig gennem de seneste fire års implementering af et Operation Dagsværk-projekt, der har styrket grønlandske unges handlekraft. Siden 2019 har INUA gennemført såkaldte *Sprint*-kurser for 500 grønlandske unge i byer og bygder over hele landet. På Sprint-kurserne identificerer de unge et problem i lokalsamfundet og designer selv et projekt til at gøre noget ved det. Det er blevet til næsten 100 små lokale projekter, lige fra brædspilsaftener, motionsløb og ørredfangst til væresteder for børn og unge, der har været udsat for misbrug.

Evalueringerne har vist, at de unge får mere selvtillid ved at deltage i aktiviteterne. De får mere tro på, at de kan gøre en forskel i deres lokalsamfund, og de får mere lyst til at blive aktive som frivillige. Men evalueringerne har også vist, at der er behov for at få værktøjer til at kunne håndtere de svære livsvilkår, som mange unge lever under, og som påvirker deres mentale sundhed.

Derfor har INUA eksperimenteret med kurser i Psykisk Førstehjælp og Livsmestring for unge, og det er blevet modtaget med stor succes. På den baggrund vil dette projekt videreudvikle, tilpasse og implementere metoderne Psykisk Førstehjælp og Livsmestring for unge i Grønland og dermed styrke deres evne til at håndtere sociale problemer hos dem selv og deres kammerater.



## Psykisk mistrivsel blandt unge i Grønland

Alt for mange børn og unge i Grønland lever med sociale problemer, som børn og unge aldrig burde opleve. Tallene taler for sig selv. 41 % af pigerne har været udsat for seksuelle overgreb, det samme gælder for 12 % af drengene. 30-40 % af de unge har oplevet vold i hjemmet, og op mod halvdelen er vokset op i hjem med alkoholproblemer. Den sociale mistrivsel har store konsekvenser for de unges mentale helbred. Mange unge har et overforbrug af alkohol eller hash, og hver femte unge grønlander har forsøgt at begå selvmord<sup>1</sup>.

De unges problemer bliver forværret af, at de mangler nogen at dele dem med. Emner som selvmord, overgreb, ensomhed og alkohol er belagt med tabu. Det er svært at tale om og alt for mange er alene med deres problemer. Det betyder, at problemerne ikke bliver løst, og at de unge ikke får den hjælp, de har brug for, før det er for sent.

***”Når der endelig er nogen, der står frem og fortæller, kan det være til inspiration for andre, når de bekender, at de har været misbrugt. Man skal ikke se på det som tabu.” (Ung deltager fra INUA’s aktiviteter)***

### Unge mangler nogen at tale med

I september 2022 udkom en rapport fra Børnetalesmanden i Grønland (MIO). Her giver en stor gruppe unge deres officielle anbefalinger til, hvordan man kan forebygge selvmord i Grønland. Her anbefaler de unge direkte, at børn og unge får værktøjer til at række ud efter hjælp og til at støtte deres kammerater, når de har brug for hjælp.

***”De unge ønsker værktøjer til, hvordan de kan snakke med deres venner, der er kede af det eller har selvmordstanker.” (Anbefalinger fra unge; MIO 2022)***

De unge er de første, der opdager, når deres venner har det svært, og de kan derfor også spille en vigtig rolle i, at det bliver løst, inden mistrivsel eskalerer. Alt for få får hjælp fra det offentlige system. Blandt de unge, der har forsøgt selvmord, har mindre end hver tredje fået tilbudt psykologhjælp. Og kun 15 % har rent faktisk fået det. 24 % har ikke fået nogen hjælp overhovedet. Det samme gør sig gældende blandt ofre for seksuelle overgreb i barndommen. Kun 14 % har været i kontakt med en psykolog, og hver femte har slet ikke talt med nogen om det. Den manglende støtte skyldes både, at de unge ikke opsøger hjælpen, samt at den ofte ikke er tilgængelig. Resultatet er, at venner og familie bliver den primære og vigtigste kontakt for unge, når livet gør ondt. 50 % af de unge, der har forsøgt selvmord, og hele 66 % af ofre for seksuelle overgreb, har *udelukkende* talt med venner og familie om det.

***”Der er behov for en indsats for at aftabusere selvmord og selvmordstanker på et mellem-menneskeligt plan. De unge har behov for redskaber til at tale om emnet ansigt til ansigt.” (Anbefalinger fra unge; MIO 2022)***

### Unge mangler gode fællesskaber

Vi ved at stærke og sunde fællesskaber kan hjælpe unge med at håndtere svære situationer og forebygge, at sociale udfordringer forværres. En undersøgelse af grønlandske børn og unges mentale trivsel fra 2018 viser tydeligt, at netop positive fællesskaber, nære relationer og deltagelse i fælles kulturelle aktiviteter er stærke beskyttende faktorer for psykisk mistrivsel. Men alt for mange unge

<sup>1</sup> Befolkningsundersøgelsen 2018 og Mental Sundhed blandt unge i Grønland 2018; Statens Institut for Folkesundhed

føler sig ensomme, mangler nære relationer og er dermed uden for fællesskabet. Vores erfaringer, når vi taler med de unge, er også, at de peger på et stort behov for fællesskaber. To tredjedele af Grønlands befolkning bor derudover i små lokalsamfund med få hundrede indbyggere, hvor der er stor mangel på fælles sociale aktiviteter. Derfor er en af anbefalingerne fra Børnetalsmanden også, at der kommer flere sociale og fællesskabsaktiviteter til unge.

***”Jeg har flygtet ind i alkoholen, fordi jeg ikke ville være alene. De allerfleste byer har ikke noget, de kan tilbyde de helt unge. Det er derfor ønskeligt, at der til unge og teenagere bliver flere aktiviteter.” (Anbefalinger fra unge; MIO 2022)***

## Projektets formål

Projektets formål er at forbedre grønlandske unges mentale sundhed ved at nedbryde tabu om sociale problemer, og styrke de unges evner til at tale om svære ting, samt til at handle og støtte hinanden, når livet gør ondt. Projektet vil også styrke den lokale modstandskraft overfor psykisk mistrivsel ved at bidrage til lokale fællesskaber gennem ungedrevne aktiviteter. Slutteligt vil projektet styrke aktiviteterne bæredygtighed og lokale forankring gennem kapacitetsopbygning af INUA.

Projektets konkrete indsatsområder er:

1. Udvikle og afholde uddannelsesforløb i Psykisk Førstehjælp og Livsmestring for 1.600 unge
2. Kickstarte 50 ungedrevne sociale aktiviteter, der styrker sunde, lokale fællesskaber
3. Forankre projektet organisatorisk og økonomisk ved at styrke INUA's kapacitet til at dokumentere resultater og gå i dialog med politikere, myndigheder, virksomheder og fonde.



## Projektbeskrivelse

### Uddannelsesforløb i Psykisk Førstehjælp og Livsmestring

INUA og Ungdommens Røde Kors vil sammensætte et uddannelsesforløb for unge, som bygger på metoderne *Livsmestring* og *Psykisk Førstehjælp*. Livsmestring er en række øvelser, som øger unges refleksion og evne til at tale om svære ting. Psykisk Førstehjælp er konkrete redskaber til at støtte og hjælpe andre i krise. Begge metoder er velkendte og afprøvede i både Grønland og Danmark, samt i en række andre lande, herunder Ukraine, Palæstina og Zimbabwe.

INUA og Ungdommens Røde Kors vil kombinere de to metoder i et uddannelseskoncept, som giver unge redskaber til at:

1. Tale om problemer og dermed bryde tabu omkring sociale problemer gennem øvelser i Livsmestring
2. Handle aktivt på psykisk mistro hos andre gennem øvelser i Psykisk Førstehjælp

Når uddannelsesmateriale er udviklet, skal det udrulles i 15 byer, som enten endags-kurser eller som længerevarende forløb over 4-5 uger i skoler og gymnasier. Vi forventer, at i alt 1.600 unge kommer igennem et uddannelsesforløb og får styrket deres evner til at støtte hinanden.

### Fællesskaber og lokal modstandskraft

Uddannelsesforløbene er ikke kun faglige, men har også et element af socialt fællesskab. Særligt på de længere forløb vil der blive skabt et fællesskab blandt deltagerne, som projektet aktivt vil understøtte. Som afslutning på forløbene vil vi afholde Sprint-workshops, som er korte og underholdende workshops, hvor unge får konkrete redskaber til at planlægge sociale aktiviteter ud fra lokale behov. På den måde får de unge mulighed for at handle på nogle af de problemer, de har identificeret i løbet af forløbene. Unge frivillige fra INUA har lavet Sprint-kurser for andre unge de sidste fire år, og aktiviteten bygger således naturligt ovenpå INUA's eksisterende aktiviteter. Vi forventer, at der i forlængelse af uddannelsesforløbene skabes 50 sociale aktiviteter, samt at de unge får øget lyst til, og tro på, at de kan gøre en forskel i deres lokalsamfund.

### Kapacitetsopbygning og forankring

Til sidst vil projektet styrke INUA og Grønlandsk Røde Kors' kapacitet til fortsat at understøtte og lede frivillige på landsplan, så vi sikrer en bæredygtig forandring. Det betyder også, at de skal styrkes til at gå i dialog med politikere, myndigheder, fonde og virksomheder for at forankre aktiviteterne både økonomisk og organisatorisk og dermed gøre indsatsen mindre afhængig af specifikke donationer. Det vil ske gennem kapacitetsopbygning fra Ungdommens Røde Kors, som har stor erfaring med landsdækkende ungeaktiviteter, samt med samarbejder med institutioner, kommuner og fonde.

INUA har fået interessetilkendegivelser fra både Børnetalsmanden og UNICEF i Grønland, som mener, at projektet kan gøre en stor forskel for unge, samt fra Den Arktiske Fond (Arctic Indigenous Fund) omkring økonomisk støtte til INUA's aktiviteter.

## Metoder

### Livsmestring

Livsmestring er en række af øvelser med refleksion og dialog, som hjælper unge til at få en forståelse for deres egne følelser og giver dem en platform til at øve deres sociale kompetencer. Hvordan håndterer man stress? Hvordan siger man nej til gruppepres? Og hvordan håndterer man konflikter? I Danmark har Ungdommens Røde Kors faciliteret Livsmestring for 1.000 unge over de seneste to år med rigtig gode resultater. Vores resultater fra 2021 viser, at:

- De unge får mere selvindsigt og lærer sig selv bedre at kende.
- De bliver mere modige og tør stå mere ved sig selv.
- De tør tale om problemer, som de ellers ikke taler med andre om, og de får desuden oplevelsen af, at de ikke er alene om det.
- De føler sig som en del af et rummeligt fællesskab, som styrker sammenholdet.

***Man indser, at andre har det på samme måde som én. Altså, man ved det jo godt - at man ikke er den eneste. Men når man rent faktisk hører det, og det ikke bare er noget, man ved. Dét føler jeg, at jeg tager med derfra. (Camilla, 17 år)***

Projektlederen for INUA er selv uddannet i Livsmestring og har stort kendskab til metoden. INUA har afprøvet Life Skills blandt unge, og øvelserne er blevet modtaget meget positivt. Vi har set, at unge – som ellers er meget lukkede – har kunnet diskutere, reflektere og tale om svære emner gennem øvelserne. Og det er det første skridt til at komme den psykiske mistrivsel til livs – at unge kan dele det med andre.

Formålet med Life Skills er at skabe et stærkt fællesskab og at give de unge et trygt rum, hvor de kan tale om alt dét, der er svært, og som de ofte går alene med. Dermed kan et forløb bidrage til at bryde tabu omkring de alvorlige sociale udfordringer, som berør så mange unge grønlandere.

### Psykisk Førstehjælp

Psykisk førstehjælp handler om at støtte sine medmennesker, når de oplever kriser eller mistrives. Hvordan spotter man en krise og indleder kontakten? Hvad siger man til sin veninde, når hendes storesøster har begået selvmord? Hvordan støtter man unge, der er i krise? Og hvordan får man henvist til den rigtige støtte?

Projektlederen i Grønland er instruktør i Psykisk Førstehjælp og i 2021 og 2022 har INUA afholdt op til 20 kurser i psykisk førstehjælp for unge i Grønland. Erfaringerne viser tydeligt, at de unge betragter det som brugbart i deres hverdag, hvor alle kender nogen, der har begået selvmord eller oplevet overgreb. Erfaringerne har også vist, at de unge i forvejen har meget få kompetencer og redskaber til at håndtere disse emner.

Psykisk førstehjælp er et velkendt og velafprøvet koncept i Røde Kors-bevægelsen. Røde Kors uddanner frivillige i psykisk førstehjælp over hele verden - både i krisesituationer, som i Ukraine og Pakistan, og i fredstid. Metoden er tilpasset til at virke i situationer, hvor det professionelle eller offentlige sikkerhedsnet ikke altid står mål med omfanget af de problemer, der er i samfundet. Man skal hverken være terapeut eller psykolog for at lave psykisk førstehjælp. Men metoden er udviklet af psykologer og indeholder konkrete værktøjer til, at almindelige unge kan lære at lytte til og tale med andre, der har det svært. Den indeholder desuden tydelige retningslinjer for, hvad man skal sige – og ikke sige - samt i hvilke situationer, man skal henvise til yderligere hjælp hos professionelle.

De tre grundprincipper i metoden er: 1. **Se** hvad der sker, 2. **Lyt** til problemet og 3. **Link** til løsninger eller professionel hjælp. Metoden er grundlæggende den samme over hele verden, men er tilpasset til den lokale kultur og de lokale normer. I løbet af 2022 har URK tilpasset metoden til unge med støtte fra det Psykosociale referencecenter i Røde Kors. Og i løbet af 2021 og 2022 har INUA tilpasset metoden til behovene hos de grønlandske unge.

Formålet med denne komponent er at give de unge værktøjerne til at tale med deres venner og familie og at støtte dem, når de har det svært.

I Livsmestring lærer de unge at tale om egne og andres sociale problemer. I Psykisk Førstehjælp bygges der ovenpå og de unge får konkrete redskaber til at støtte og handle på de problemer, de ser hos andre.

### **Sprint**

Sprint er en kort workshop i socialt entreprenørskab, hvor unge identificerer et socialt problem i deres lokalområde og selv designer et projekt til at gøre noget ved det. INUA og Ungdommens Røde Kors har siden 2019 lavet Sprint for 500 unge. Deres projekter er oftest sociale aktiviteter. Det kan være brædspilsaftener, naturaktiviteter såsom fiskeri eller gåture i fjeldet, fællesspisning eller musikarrangementer. De unge gennemfører selv deres projekter og siden 2019 er det blevet til mere end 100 små lokale aktiviteter fordelt over hele landet. Evalueringerne viser tydeligt, at aktiviteterne skaber et styrket fællesskab i de små byer, samt at Sprint-deltagerne får øget tro på egne evner, og en tro på, at de selv kan gøre en forskel i deres lokalsamfund. Ligeledes svarer 90 %, at det har styrket deres motivation til at engagere sig i frivilligt arbejde.

Formålet med Sprint i dette projekt er at give de unge muligheden for at handle på de problemer, som de identificerer igennem forløbet. Hvis de unge i forløbet opdager, at alle i gruppen har de samme problemer og savner et fællesskab, så er det oplagt at facilitere en plan for, hvordan vi kan løse dette ved at skabe en social aktivitet. Sprint-øvelser er netop konkrete redskaber, som de unge kan bruge til at planlægge sociale aktiviteter.



## Uddannelsesformatet

Livsmestring og Psykisk Førstehjælp bliver i dette projekt samlet i et koncept, som er fleksibelt og nemt at gå til for både deltagere og facilitatorer. Uddannelsesforløbet faciliteres af unge frivillige selv. De unge deltagere bliver involveret på alle planer i udvikling og afprøvning af uddannelsesforløbet, så indholdet og øvelserne afspejler de unges behov og er tilpasset den grønlandske kontekst. Tilpasningen af forløbet og øvelser vil tage udgangspunkt i INUA's erfaringer med metoderne i Grønland og Ungdommens Røde Kors' erfaringer i Danmark. Vi vil desuden inddrage psykologer og eksperter i psykisk førstehjælp til at kvalificere materialet.

Uddannelsesforløbet bygges op af sessioner. Hver session har et fast format med en simpel og genkendelig struktur, som er let at tilpasse. Alle sessioner starter med etableringen af et trygt rum og en icebreaker, hvor man kommer lidt ud af sin komfortzone. Derefter kommer temaet for dagen, som udfoldes gennem et par øvelser fra Psykisk Førstehjælp/Livsmestring. Alle øvelser er efterfulgt af refleksion og diskussion. Vi laver en øvelsesbank, hvor der i alt bliver 10 øvelser at vælge i mellem. De vil fungere som byggeklodser, som facilitatorerne kan bruge efter behov, når de skal designe deres uddannelsesforløb. Hver session bliver afsluttet af en hyggelig aktivitet, som for eksempel at spise sammen eller den populære aktivitet med at fortælle spøgelseshistorier. Dette aspekt kan også være med til at trække nogle af de unge til, som ellers er lidt skeptiske overfor konceptet. Vores erfaring er dog, at mental sundhed er et emne, der fylder meget blandt grønlandske unge, og det vil derfor være et emne, der vækker interesse. I mange af de byer vi er i, er der endvidere ikke mange andre tilbud og vi forventer derfor, at det vil være nemt at tiltrække de unge.



### Trygt rum

Icebreaker



### Tema

Øvelse og diskussion



### Hyggelig aktivitet

fx fællesspisning, spøgelseshistorier, musik.

## Enkeltaftens-uddannelse og længere forløb

De seneste fire års erfaringer med at holde kurser for unge i Grønland har lært os, at konceptet skal være simpelt og fleksibelt. Derfor kan kurserne både afholdes som én session en enkelt aften eller som længere forløb med flere sessioner. **Enkeltaftens-sessioner** vil typisk starte kl. 16.30, når de unge har fri fra skole eller arbejde, og foregå i det lokale forsamlingshus. De slutter ved 21-tiden med en hyggelig aktivitet som beskrevet ovenfor. **Længere forløb** vil ofte foregå i en gymnasieklasse, en skoleklasse eller Majoriaq. Her kommer facilitatorerne en gang om ugen over en periode på 4-5 uger (4-5 sessioner). Øvelserne stiger gradvist i niveau. Det vil sige, at facilitatorerne eksempelvis første gang laver en øvelse om at være en god lytter, og tredje gang - når deltagerne har udviklet sig lidt – fx laver en øvelse om, hvordan man taler om tabu-belagte emner. De længere forløb kan også afsluttes med en Sprint-workshop. Her får de unge mulighed for at sætte handling bag de problemer, der er identificeret igennem forløbet. Det giver de unge en følelse af handlekraft, når de selv skal finde på konkrete løsninger på de problemer, de har diskuteret.

Ungdommens Røde Kors har gode erfaringer med formatet for de længere forløb, fordi de bidrager til en væsentlig udvikling blandt deltagerne. Ungdommens Røde Kors har kørt disse forløb blandt unge på Forberedende Grunduddannelser i Danmark i de seneste år med meget gode resultater. I de foregående fire år har INUA desuden opbygget et godt samarbejde med uddannelsesinstitutioner i hele Grønland, hvilket betyder at de ofte henvender sig til INUA for at få flere længere forløb. Det er derfor INUA's vurdering, at denne model efterspørges og vil fungere godt i Grønland.



## Lokal forankring

Grønlandsk Røde Kors, på grønlandsk Kalaalit Røde Korsiat (KRK), består lige nu kun af tre ansatte, heraf én i INUA. Organisationen er velkendt og har et godt renommé i Grønland og god kontakt til målgrupperne. Men da det er en relativt lille organisation, er indsætterne ofte baseret på enkeltstående bevillinger og personbårne aftaler. Det udfordrer aktiviteternes bæredygtighed på længere sigt, og vi risikerer, at den værdi, der skabes, går til spilde, når en projektbevilling udløber.

INUA/KRK har igennem Operation Dagsværk-projektet vist, at de formår at implementere og eksekvere på et stort og mangeårigt projekt med mange leverancer. INUA er ekspert i at mobilisere unge og engagere dem i frivillige aktiviteter, og de formår at skabe aktiviteter i selv de mindste bygder i de fjerneste hjørner af Grønland. Men potentialet i deres indsatser bliver ikke udnyttet til fulde i dag. I Grønland har Røde Kors et enormt potentiale, fordi de kan udgøre en vital del af det sociale sikkerhedsnet, sammenhængskraften og den lokale modstandskraft i landet. INUA/KRK har ikke brug for yderligere handlekraft ude i bygderne - de har brug for en politisk og organisatorisk kapacitetsopbygning, så de kan forankre og konsolidere deres indsatser.

Som en essentiel del af projektet, vil vi derfor styrke ryggraden i INUA/KRK, så de kan skabe bæredygtige og stabile indsatser. Det kræver et solidt fundament med en stabil økonomi og konsolidering af samarbejder med myndigheder, kommuner, skoler og fritidsinstitutioner. De konkrete mål for den lokale forankring af projektet er derfor, at (1) INUA/KRK har indgået faste aftaler med kommuner eller uddannelsesinstitutioner omkring implementering af kurser i Psykisk Førstehjælp og Livsmestring for unge, og (2) at INUA/KRK har etableret en stabil og langsigtet driftsøkonomi på baggrund af en diversificeret funding-base.

For at opnå dette vil projektet øge INUA/KRK's kapacitet til at gå i dialog med politikere, myndigheder, virksomheder og fonde. Konkret vil projektet hyre en deltids-medarbejder med politisk erfaring til INUA/KRK. Den politiske medarbejder skal - støttet af Ungdommens Røde Kors - for det første fokusere på at dokumentere og formidle projektets resultater. Der er afsat budget til en ekstern evaluering foretaget af en konsulent fra Nuuks Universitet i midten af projektperioden. Resultaterne skal bruges som løftestang til at etablere samarbejder med kommuner og uddannelsesinstitutioner omkring langsigtet implementering af kurserne. Det kunne eksempelvis være en skole, der lægger Psykisk Førstehjælp ind som fast element en gang om året i undervisningen. Det kunne også være en kommune, der forpligter sig til at køre Life Skills-forløb for unge i de mindre bygder ved hjælp af INUA-frivillige. Grønland er et stort land, og der er meget forskel på syd, nord, øst og vest. Derfor vil vi ikke lægge os fast på en specifik model i projektdesignet, men i stedet være åbne overfor forskellige samarbejdsmodeller i forskellige områder.

Derudover vil den politiske medarbejder have til ansvar – ligeledes støttet af Ungdommens Røde Kors – at indgå aftaler med myndigheder på nationalt plan omkring langsigtet finansiering af aktiviteterne. Der er stor velvilje, både blandt Selvstyret og de danske myndigheder, overfor aktiviteter, der styrker unges trivsel i Grønland, og det vurderes sandsynligt, at der kan laves aftaler om stabil finansiering.

Men det er uklogt for en lille organisation at blive for afhængig af enkelte finansieringskilder. Derfor vil Ungdommens Røde Kors målrettet støtte INUA i at lave en fundraisingstrategi, der skal skabe diversificeret finansiering fra arktiske fonde, private aktører, lokale og nationale myndigheder og andre relevante interessenter, både i Grønland og Danmark. Det skal gøre INUA/KRK bedre i stand til selvstændigt at søge finansiering fremover og desuden gøre organisationen mindre sårbar overfor udsving hos enkelte donorer. Tilsammen vil det medføre, at INUA kan fokusere mest muligt på at skabe fællesskab og øget mental trivsel hos udsatte børn og unge i Grønland.

## Resultater

- Der er gennemført forløb i psykisk førstehjælp og Livsmestring for mindst 1.600 grønlandske unge
  - 80 % af deltagerne oplever, at de er blevet bedre til at tale om svære emner med deres venner og familie
  - 80 % af deltagerne har oplevet at indgå i et rummeligt fællesskab, hvor man kan dele svære tanker og følelser med hinanden
- Der er gennemført Sprint-workshops for 200 unge
  - De unge har igangsat 50 sociale aktiviteter for unge
  - 80 % af de unge har fået øget tro på, at de kan gøre en forskel i deres lokalområde
- INUA har fået øget kapacitet til at gå i dialog med politikere, myndigheder, virksomheder og fonde
  - Der er indgået en samarbejdsaftale med en national myndighed om enten implementering eller finansiering
  - Der er indgået mindst fire samarbejdsaftaler på kommunalt plan
  - Der er udarbejdet en målrettet fundraisingstrategi for Grønlandsk Røde Kors
  - Der er indgået fem aftaler med lokale fonde og virksomheder om fremtidig finansiering

## Målgruppe

Projektets målgruppe er grønlandske unge i alderen 15-34 år. Ifølge Grønlands Statistik er der ca. 17.000 mennesker i Grønland i denne aldersgruppe, svarende til 30 % af befolkningen. Vi regner med at lave kurser for 1.600 unge, hvoraf nogle af dem vil være gengangere.

Vi når primært målgruppen gennem fire kommunikationskanaler. 1) via INUA-frivillige. INUA har over 100 frivillige fordelt over hele Grønland, og dertil kommer de facilitatorer, som bliver uddannet i dette projekt. De har kontakt til deres venner, bekendte, klassekammerater og de andre unge i byen. Grønlands byer er meget små og mange kender hinanden. Derfor er dette den mest effektive kommunikationsstrategi. 2) gennem skolerne. I nogle byer vil vi lave kurser på skoler, Majoriaq eller gymnasier. Her vil læreren formidle kurserne til eleverne. 3) gennem sociale medier. INUA har mange unge følgere på Facebook og Instagram, og der er stor interaktion. Alle kurser bliver slået op på sociale medier og dermed spredt til de unge i byen. 4) kommunale medarbejdere i små byer og bygder. De fleste byer har en kommunalt ansat "Fritidskoordinator", som har god kontakt til de unge og ofte nyder stor tillid blandt dem. Fritidskoordinatoren vil formidle kurserne videre til de unge.

## Monitorering & evaluering

Projektets resultater vil løbende blive monitoreret og dokumenteret for at sikre kvaliteten og for at skabe den nødvendige dokumentation til den lokale forankring af aktiviteterne.

1. De unge deltagere bliver bedt om at svare på et kort spørgeskema efter hvert kursus
2. Spørgeskemaet er online på både grønlandsk og dansk og bliver formidlet med en QR-kode. Det har fungeret upåklageligt i det tidligere projekt, hvor der er gode svarprocenter.
3. De unge bliver superviseret mindst en gang om året af en INUA-konsulent eller en psykolog. Her bliver udfordringer opsamlet og diskuteret i projektgruppen årligt.
4. I år 2-3 gennemføres der en systematisk midtvejsevaluering, hvor de kvantitative resultater bliver vurderet op mod kvalitative interviews af de unge.

## Bæredygtighed

**Social bæredygtighed:** Projektet bidrager direkte til at styrke de unges modstandskraft overfor de psykiske kriser de kommer til at møde i deres liv – både hos dem selv og deres relationer. De får konkrete redskaber til at håndtere og bearbejde psykiske kriser og til at bryde tabu om svære emner. Selv hvis kurserne skulle stoppe fuldstændig efter projektets udløb, så vil den viden og de evner, som de unge har tilegnet sig, vare ved.

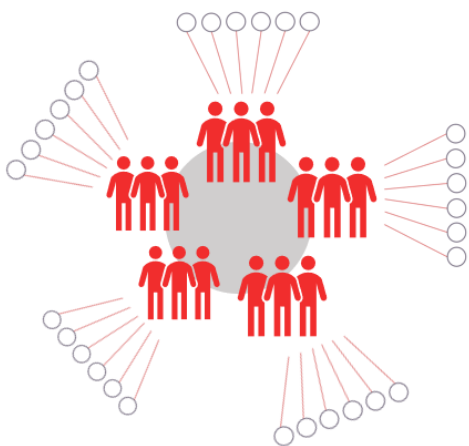
**Styringsmæssig/organisatorisk bæredygtighed:** Projektet bidrager direkte til at styrke KRK/INUA som organisation. Gennem projektet bliver INUA kapacitetsopbygget til at indgå aftaler med skoler og kommuner om kursusforløb og til at gå i dialog med og rejse midler fra nationale myndigheder. Det styrker INUA's økonomi og organisatoriske kapacitet og bidrager dermed til, at INUA – også efter projektets afslutning – kan skabe gode fællesskaber og trygge rum for unge i Grønland.

**Miljømæssig bæredygtighed:** Projektet er designet således, at facilitatorerne kan lave de fleste af kurserne enten i egen by eller i byer, der kan nås med båd. Men det er afgørende for projektets sociale bæredygtighed, at kurserne også kan nå ud til unge i de fjernest liggende byer og bygder, og derfor er en vis grad af flyrejser en nødvendighed. Rejser mellem Grønland og Danmark bliver holdt til et minimum.

## Ung-til-ung

Et bærende princip i projektet er ung-til-ung-tilgangen. Alle kurserne bliver afholdt af unge for unge. De unge ved bedre, hvad der foregår inde i hovedet på deres kammerater, de kan identificere sig med dem og relatere til dem. Det er de unge, der først opdager mistrivlsen hos hinanden, og derfor kan ung-til-ung-tilgangen være nøglen til at opspore kriser og sociale problemer tidligt og forebygge at mistrivlsen forværres. Mange af de unge har desuden haft dårlige oplevelser med kommunen eller myndighederne, og de er derfor mere tilbøjelige til at dele deres tanker og problemer med andre unge fremfor med myndighedspersoner. Facilitatorerne er altså hverken fagprofessionelle eller myndighedspersoner – de er selv unge, og derfor kan de møde deltagerne i øjenhøjde.

Derfor vil vi i dette projekt uddanne en gruppe af unge facilitatorer til at facilitere kurserne for andre unge. Vi vil benytte den samme model, som har fungeret godt i Operation Dagsværk-projektet. Vi forankrer indsatsen i fem byer og uddanner tre unge fra hver by, i alt 15. Byerne bliver Aasiaat, Qaqortoq og Nuuk, fordi der her ligger gymnasier og derfor er flere dygtige unge at tage af. De resterende to byer skal identificeres på baggrund af tilstedeværelsen af aktive unge, men det kunne eksempelvis være Ilulissat og Sisimiut. Facilitatorerne vil facilitere kurser i deres egne byer og desuden rejse til nærliggende byer og bygder for at facilitere kurser. På den baggrund forventer vi at implementere kurser i mindst 15 forskellige byer. Vi ved, at mange unge flytter, starter studie eller får arbejde. Derfor vil der årligt være kurser i metoden, så vi kan uddanne nye facilitatorer eller give de eksisterende facilitatorer en opfrisker.



## Implementeringsplan

Implementeringsplan	
År 1	Udvikling, tilpasning og test af kursusmanual i Psykisk Førstehjælp/Livsmestring Uddanne 15 unge facilitatorer fra 5 byer i Psykisk Førstehjælp/Livsmestring Kurser for 200 unge i 10 byer i Psykisk Førstehjælp/Livsmestring Sprint-workshops for unge i længerevarende forløb (ved hjælp af eksisterende trænere)
År 2	Årlig træning i Psykisk Førstehjælp/Livsmestring for 15 unge facilitatorer fra 5 byer Kurser for 400 unge i 10-15 byer Sprint-workshops for unge i længerevarende forløb Midtvejsevaluering og samlet dokumentation af resultater Igangsættelse af dialog med kommuner, nationale myndigheder, virksomheder og fonde
År 3	Kurser for 500 unge i 15 byer Sprint-workshops for unge i længerevarende forløb Målrettet relationsarbejde med kommuner, nationale myndigheder, virksomheder og fonde
År 4	Kurser for 500 unge i 15 byer Sprint-workshops for unge i længerevarende forløb Målrettet relationsarbejde med kommuner, nationale myndigheder, virksomheder og fonde

## Risici

Vi er bevidste om, at mange unge kæmper med alvorlige sociale problemer. Derfor er der en risiko for, at øvelserne kan åbne op for psykiske traumer, som de frivillige ikke har kompetencerne til at håndtere. Det er dog vigtigt at understrege, at Psykisk Førstehjælp (ligesom fysisk førstehjælp) netop er designet til at blive udført af frivillige uden specifikke kompetencer. Både Psykisk Førstehjælp og Livsmestring er blevet implementeret i skrøbelige situationer med stort konfliktniveau verden over, såsom Palæstina, Ukraine, Georgien, Libanon og Zimbabwe. Metoderne er designet til, at de skal udføres som samtaler og øvelser - ikke som terapi eller behandling. De frivillige bliver trænet i, hvordan de skal facilitere øvelserne. Når deltagerne eksempelvis bliver bedt om at fortælle om et problem, de har haft, bliver det understreget, at det skal være et problem, som er blevet løst. De frivillige bliver desuden grundigt instrueret i, hvordan de skal håndtere svære situationer, hvis de opstår, og hvornår de skal henvise videre til professionel hjælp, eksempelvis Tusaanga (Livslinjen) eller 112. På baggrund af erfaringer fra andre lande, forventer vi, at der kommer få eller ingen af den slags sager. Skulle uheldet alligevel være ude, har vi tilknyttet en krisepsykolog, som kan kontaktes 24 timer i døgnet.

Til sidst skal det nævnes, at rapporterne nævnt i starten af denne ansøgning tydeligt viser, at de unge allerede taler med hinanden om de svære ting. Det er derfor afgørende at vi giver dem redskaber, der gør dem bedre i stand til at tage de samtaler.



## Andre risici

*Unge ønsker ikke at dukke op til kurserne. De er skeptiske og ikke klar til at tale om den slags emner:*

INUA's erfaring praktiske erfaring samt anbefalingerne fra Børnetalsmanden viser tydeligt, at der er et stort behov for at tale om de svære ting. I november 2022 udkom desuden en grønlandsk produceret dokumentarfilm, som skildrer selvmordshistorier fra hele landet og medførte stor debat. Det viser tydeligt, at der fra de unges side er et stort ønske om at få tabuerne frem i lyset.

*Det lykkes ikke at forankre projektet i konkrete samarbejdsaftaler:*

Det er en risiko, at INUA og URK ikke lykkes med at lave faste aftaler om både finansiering og implementering af kurserne, således at de kan fortsætte selvstændigt fremover. Vi har dog allerede et par lovende finansieringsmuligheder i kikkerten, hos blandt andet Socialstyrelsen og Dansk Røde Kors, og to kommuner har allerede udtryk ønske om samarbejde omkring implementering af kurserne i skoler. Derfor er der stor sandsynlighed for i det mindste en delvis forankring af indsatsen. Projektet vil desuden helt sikkert resultere i en kapacitetsopbygning af INUA/KRK inden for dette område, og derfor på sigt medføre en stærkere organisation – også selvom projektet ikke skulle blive 100 % bæredygtigt indenfor projektperioden.

## INUA og Ungdommens Røde Kors – samarbejde og rollefordeling

**INUA** er ungdomsafdelingen af Grønlandsk Røde Kors (KRK). KRK har frivillige, lokalafdelinger og genbrugsbutikker i otte byer og hovedkontor i Nuuk. Organisationen ledes af en aktiv bestyrelse på fem medlemmer, og sekretariatet består af en sekretariatsleder og to projektmedarbejdere med fokus på hhv. førstehjælp og unge. INUA har mere end 100 frivillige fordelt over en række lokalafdelinger, som laver fællesskabsaktiviteter for børn og unge, såsom sport, leg, hygge etc. Antallet af lokalafdelinger skifter ofte, fordi unge frivillige er meget mobile. De flytter, starter studie, finder arbejde, rejser til Danmark og meget andet. INUA har et godt ry og et stærkt renommé blandt befolkningen i Grønland, og ungeaktiviteterne er ofte portrætteret i grønlandsk radio og fjernsyn (så sent som november 2022 var projektlederen for INUA i ”Her er dit liv”, halvanden time i bedste sendetid på den nationale tv-kanal KNR). INUA bliver løbende kontaktet af kommuner og skoler, der gerne vil have lavet en Sprint-workshop eller et kursus i psykisk førstehjælp for unge.

**Ungdommens Røde Kors** er Danmarks største humanitære ungdomsorganisation med 3.000 frivillige, der hvert år laver aktiviteter for 10.000 børn og unge. Ungdommens Røde Kors har 25 lokalafdelinger over hele Danmark og et sekretariat med ca. 40 medarbejdere. Ungdommens Røde Kors har stor erfaring i at arbejde med udsatte unge på krisecentre, i fængsler, på hospitaler, døgninstitutioner og asylcentre. Ungdommens Røde Kors har udviklet og implementeret en række metoder, som er målrettet unge, blandt andet Konflikt håndtering, Livsmestring, Sprint og Frivilligledelse.

INUA er den ledende organisation og står for den daglige implementering af projektet. Ungdommens Røde Kors er faglig sparringspartner på udvikling af uddannelse, dokumentation af resultater og afholdelse af kurser. Ungdommens Røde Kors leverer desuden specifik støtte til udvikling af fundraising-strategi samt til indsatsen overfor nationale myndigheder.

## Budget

Størstedelen af midlerne går til uddannelse af de unge facilitatorer og til afholdelse af kurser. Arbejdet er frivilligt, men de unge får en mindre kompensation for hvert kursus svarende til kompensationen for trænere i almindelig førstehjælp. Der er også budgetteret med rejseudgifter til de frivillige, så de kan holde kurser i flere byer. Transporten er dyr, og mange steder kræver det en eller to overnatninger, men vi mener, det er afgørende, at projektet kommer rundt i hele landet.

Derudover er der afsat midler til to medarbejdere i INUA – en erfaren projektleder på fuld tid, som står for implementering af projektet, uddannelse og supervision af frivillige etc. samt en deltidsansat halvvejs inde i projektet, som står for dokumentation af resultater, samt forankring af projektet via aftaler med kommuner, uddannelsesinstitutioner og myndigheder.

Hos Ungdommens Røde Kors er der afsat midler til at støtte metodeudviklingen, samt til at udvikle fundraising-strategi og løbende støtte og sparre med INUA – både omkring den konkrete implementering, samt omkring projektledelse og administration.

Budgettet er på 5.885.760 kr. og løber over fire år. 82 % af budgettet er allokert til INUA, mens 18 % er allokert til Ungdommens Røde Kors.





## Baggrund for projektet – et samarbejde mellem INUA og Ungdommens Røde Kors

Grønlandsk Røde Kors (KRK) og ungdomsafdelingen, INUA, har samarbejdet med Ungdommens Røde Kors siden 2014. Baggrunden for dette projekt bygger særligt på erfaringer fra det Operation Dagsværk-projekt, som INUA og Ungdommens Røde Kors har implementeret siden 2019. Formålet har været at lade de unge gå forrest i at identificere problemer i lokalsamfundet og komme med løsninger på dem. Det har vi gjort via de såkaldte "Sprint"-workshops, hvor de unge selv designer et socialt projekt, som de efterfølgende implementerer i virkeligheden. Siden 2019 har vi afholdt sprint-workshops for over 500 unge over hele Grønland.

### Projekteksempler

**I Qeqertarsuaq** har en lille gruppe unge arrangeret fælles løbeture for hele byen, som afholdes en gang om måneden. De unge mener, at det samler den lille by og gavner sundheden. Tidligere på året arrangerede de en fælles grillaften på den grønlandske nationaldag, der også skulle tjene til at øge fællesskabet i den lille by.

**I Aasiaat** har de unge etableret et værested for børn og unge med misbrugsramte forældre. Her kan børnene gå hen og få lidt at spise, noget varmt at drikke og en seng at sove i, hvis deres forældre drikker eller skændes om aftenen og natten. Efterfølgende har kommunen taget projektet til sig.

### Behov for fællesskab

Dette er blot nogle af eksemplerne. I alt har de unge fundet på langt over 100 projektidéer fordelt over 14 byer i hele Grønland. Ud af projektidéerne er 60 % af dem blevet gennemført i virkeligheden. Det spænder hele vejen fra ørredfangst til brædspilsaften, spøgelsehistorier og skraldeindsamlinger. Projekterne bliver udelukkende gennemført af de unge selv og på helt frivillig basis. De har desuden ofte taget initiativ til at få aktiviteterne sponsoreret af kommunen, den lokale Brugseni eller andre virksomheder. Når man tager udfordringerne med corona i to ud af tre projektår i betragtning, så er gennemførselsraten væsentligt højere, end vi ser i Danmark. Det viser tydeligt, at de grønlandske unge ser et behov for at skabe et fællesskab gennem sociale aktiviteter, og at de har handlekraft til at føre dem ud i livet.

### Yderligere behov for psykisk førstehjælp og samtaleredskaber

I løbet af 2021 blev der gennemført en midtvejsevaluering af en konsulent fra Illisimatusarfik/Grønlands Universitet. Rapporten viser tydeligt, at der er stort behov for de aktiviteter, som bliver skabt via Sprint-workshops. Men de unge fortæller også, at der er et stort behov for at bryde tabu omkring psykisk mistrivsel, ensomhed, overgreb og vold. Under projektperioden har vi derfor testet øvelser fra Psykisk Førstehjælp og Livsmestring på en stor gruppe unge. De unge har responderet meget positivt på øvelserne og givet udtryk for at de netop har brug for den slags redskaber til at kunne støtte hinanden.



Tre deltagere til månedligt motionsløb i Qeqertarsuaq