eHOOD – pilotprojektet

Afprøvning af evalueringsdesign og virkningsfulde elementer af en indsats til fremme af trivsel, sund vægt og livsstil hos unge i udsatte positioner

DEN EUROPÆISKE UNION

Den Europæiske Fond
for Regionaludvikling

Finansieret som et led i EU's reaktion
på COVID-19-pandemien

Vi investerer i din fremtid

Titel:	eHOOD – pilotprojektet. Afprøvning af evalueringsdesign og virkningsfulde elementer af en indsats til fremme af trivsel, sund vægt og livsstil hos unge i udsatte positioner
Copyright:	© 2023 Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse Alle rettigheder forbeholdes
Forfattere:	Julie Christina Grew Nina Gøtzsche
Udgiver:	Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse Sektion for Tværsektoriel Forskning Frederiksberg Hospital Nordre Fasanvej 57, Hovedvejen 5 2000 Frederiksberg

Publikationen citeres således:

Grew JC & Gøtzsche N. eHOOD – pilotprojektet. Afprøvning af evalueringsdesign og virkningsfulde elementer af en indsats til fremme af trivsel, sund vægt og livsstil hos unge i udsatte positioner. Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse, Bispebjerg og Frederiksberg Hospital, Region Hovedstaden 2023.

Indholdsfortegnelse

Resumé 3
Indledning 4
Hvad er eHOOD? 4
Pilotprojektet eHOOD 6
- Formål 6
- Organisering 6
- Indsatsen 6
- Deltagerne 6

Resultater 8
- Indsatsens virkning 8
- Evalueringsplanen 13

Konklusion og impact 15
Diskussion og anbefalinger 15
Referencer 17
Bilag 1: Evalueringsplan og dataindsamling 18

Resumé

eHOOD har til formål at øge livsmestring for 13-18-årige unge i udsatte positioner. Gennem et 20-ugers forløb med gaming som omdrejningspunkt er det hensigten at styrke de unges trivsel og evner til at tage kontrol over eget liv og derved gøre dem i stand til både at opnå og bevare en sund vægt og at forbedre deres skolepræstationer. Deltagerne mødes fysisk en gang om ugen i fire timer med deres coach og én eller flere lokale pædagoger, fx i en lokal fritids- eller ungdomsklub. Her gamer de, træner samarbejde og kommunikation, er fysisk aktive fx med boldspil, laver mad og spiser sammen, ligesom de undervises i sund livsstil og sammenhængen mellem krop, psyke og performance i og udenfor spillet.

I pilotprojektet blev eHOOD afprøvet i Tårnby Kommune med 13 deltagere og i Albertslund Kommune med ni deltagere. For at identificere indsatsens virkningsfulde elementer blev der indsamlet data med spørgeskemaer og interviews med deltagere, coach og lokale pædagoger.

Gaming motiverede – fællesskabet fastholdt

Fysisk samvær om gaming motiverede de unge til at møde op, mens madlavning, fællesspisning, fysisk træning og leg gjorde det sjovt at være der. Kombinationen af aktiviteter muliggjorde opbygning af relationer og et stærkt fællesskab, som bidrog til at fastholde de unge. Alle deltagere fik nye venner i eHOOD.

Øget trivsel, reduceret ensomhed og bedre samarbejds- og kommunikationsevner

Samarbejds- og kommunikationsevner blev forbedret for deltagerne i Tårnby. Deltagernes gennemsnitlige trivsel steg, og deres gennemsnitlige niveau af ensomhed faldt. Særligt for deltagere, som havde en svær grad af ensomhed ved start, skete en markant reduktion. Dette indikerer, at eHOODs virkning strækker sig ud over det fysiske rum til deltagernes øvrige sociale liv.

Størstedelen af deltagerne havde sociale udfordringer, fx oplevelser med mobning, og savnede venner. Fællesskabet og nye venskaber kan potentielt have medvirket til forbedret trivsel og reduceret ensomhed.

Forbedrede livschancer

Trivsel og vedvarende ensomhed i ungdommen har betydning for senere udvikling af overvægt og chancen for at få en ungdomsuddannelse, og samarbejds- og kommunikationsevner har betydning for, hvordan man klarer sig i uddannelsessystemet, i sociale relationer og på arbejdsmarkedet. Samlet set tyder det på, at eHOOD har bidraget positivt til deltagernes muligheder for at klare sig gennem uddannelse og livet og for at etablere og fastholde en sund livsstil og vægt.

Større udvikling for deltagere i udsatte positioner

Blandt deltagerne i Tårnby havde flere angst, ADHD og ordblindhed, flere havde forældre med kort uddannelse, og flere havde brug for hjælp til at få nye venner end blandt deltagerne i Albertslund. De scorede gennemsnitligt lavere på trivsel og højere på ensomhed. Samtidig gennemgik de en større udvikling på flere områder. Det ser således ud til, at unge i udsatte positioner har størst udbytte af eHOOD. Dette betoner behovet for målrettet rekruttering af deltagere, for at eHOOD kan gøre størst mulig gavn for de unge, der har størst behov for hjælp og støtte.

eHOOD er mere end gaming

Alt i alt peger resultaterne på, at eHOOD er mere end gaming og har potentiale som en platform for social interaktion, opbygning af fællesskab og personlig udvikling, særligt for unge, der oplever udfordringer med sociale relationer og ensomhed.

Resultaterne er ikke statistisk signifikante, men er indikationer på en positiv udvikling. Der er behov for et større studie for at undersøge effekten af eHOOD.

Indledning

Nye undersøgelser af skoleelever i Danmark viser en bekymrende andel af børn og unge, der er i dårlig trivsel og har overvægt og risikoadfærd i forhold til kost og motion. Sundhedsprofil for børn og unge 2019/20 (1) bygger på sundhedsplejerskernes ind- og udskolingsundersøgelser. I udskolingsundersøgelsen noterer sundhedsplejersken en bemærkning, hvis der er bekymring for den unges vaner, eller der observeres risikoadfærd. I hele populationen af udskolingsundersøgte unge har sundhedsplejersken noteret mindst én bemærkning til generel trivsel hos 14,2 % af de unge i 8. klasse og 12,3 % af de unge i 9. klasse. En bemærkning kan fx omhandle ikke at være glad for at gå i skole, ikke at have det godt i sin familie, ikke at have det godt med jævnaldrende eller at være udsat for eller udøve fysiske/psykiske trusler eller vold. Andelen af unge udskolingsundersøgte med mindst én bemærkning til spisning, kost og/eller motion er 26,5 %. En bemærkning kan fx handle om kropsopfattelse, usunde kostvaner, pludselig vægtændring, at springe måltider over, spiseforstyrrelser, overdreven motion eller inaktivitet. Andelen af unge med overvægt eller svær overvægt er 17,5 %. Skolebørnsundersøgelsen 2022 (2) bygger på spørgeskemaundersøgelser til elever i 5., 7. og 9. klasse. Her ses blandt elever i 9. klasse, at 32 % af pigerne og 21 % af drengene får mindre end to timers hård fysisk aktivitet om ugen uden for skoletiden, og at 34 % af pigerne og 25 % af drengene i 9. klasse springer morgenmaden over mindst tre hverdage om ugen.

Samtidig ses en sammenhæng mellem mistrivsel i barndommen og udvikling af overvægt, fx er følelsesmæssige problemer og problemer med jævnaldrende blandt 11-årige forbundet med overvægt i 15-årsalderen (3) samt en tydelig social gradient, således at risikoen for psykisk mistrivsel, usund livsstil og overvægt stiger, jo lavere forældrenes uddannelsesniveau er (2).

Videre viser tal fra Danmarks Statistik (4), at 20,4 % af de 18-25-årige i Danmark i 2022 ikke havde en ungdomsuddannelse, og igen ses en tydelig social gradient, idet andelen af unge uden en ungdomsuddannelse stiger, jo lavere forældrenes uddannelses- og indkomstniveau er. En opgørelse af personer uden uddannelse i Danmark (5) peger på ulighed i sundhed for personer uden uddannelse, fx har 40 % af de 25-årige uden uddannelse været patienter i psykiatrien, mens det samme gælder for 10 % af de 25-årige, der har en uddannelse.

Ser vi nærmere på kommunerne Albertslund og Tårnby, hvor pilotprojektet eHOOD fandt sted, er tallene i Sundhedsprofilen endnu højere. I Albertslund var andelen af unge med mindst én bemærkning til generel trivsel 18,8 %. Andelen af unge med mindst én bemærkning til spisning, kost og/eller motion var 34,1 %, og andelen med overvægt eller svær overvægt var 21,2 %. For Tårnby findes der ikke data fra skoleåret 2019/2020. Andelen af unge udskolingsundersøgt i skoleåret 2018/2019 med mindst én bemærkning til generel trivsel var 18,7 %. Andelen af unge med mindst én bemærkning til spisning, kost og/eller motion var 30,7 %, og andelen med overvægt eller svær overvægt var 21,3 %.

Hvad er eHOOD?

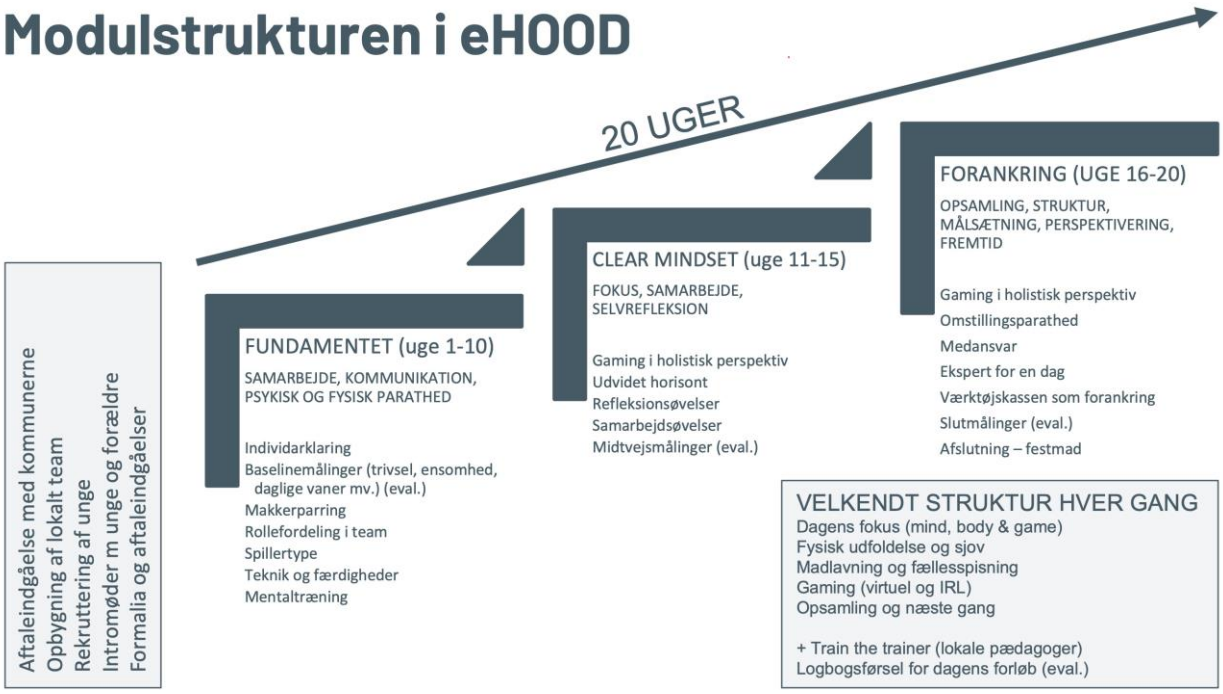
eHOOD er en indsats, som har til formål at øge livsmestring for unge i udskolingsalderen i udsatte positioner. Gennem et 20-ugers forløb er det hensigten at styrke de unges trivsel og evner til at tage kontrol over eget liv og derved gøre dem i stand til både at opnå og bevare en sund vægt og at forbedre deres skolepræstationer. Indsatsens omdrejningspunkt er gaming, som for en stor del af de unge fylder meget i deres fritidsliv. For at blive en god gamer er det nødvendigt at have en sund livsstil, nærmere bestemt at spise sundt, at få tilstrækkelig søvn og at være fysisk aktiv. Desuden er det afgørende at kunne samarbejde og kommunikere med sine holdkammerater i spillet. eHOOD-indsatsen indeholder derfor både undervisning i sund livsstil, samarbejds- og kommunikationsøvelser, fysisk aktivitet, fælles madlavning og fællesspisning,

ligesom de unge undervises i sammenhængen mellem krop, psyke og performance i og udenfor spillet. I tillæg hertil kan de unge tilbydes en lektiementor, da det er et grundprincip i eHOOD, at man skal passe sin skole. Således kan de unges motivation for at blive bedre gamere fremme motivationen for forandring, fx i forhold til livsstil og skoleengagement. I figur 1 ses indholdet af et eHOOD-forløb.

eHOOD er målrettet unge i alderen 13-18 år, der befinder sig i udsatte positioner og på denne baggrund vurderes at være i risiko for fysisk og psykisk mistrivsel og/eller for ikke at bestå grundskolen og dermed for ikke at kunne få en ungdomsuddannelse. De unge rekrutteres af lokale kræfter, fx skolelærere og fritidspædagoger eller via PPR eller SSP. Desuden skal de unge være vurderet aktivitetsparate, hvilket vil sige, at de skal kunne indgå aktivt i et fællesskab for at kunne blive en del af eHOOD.

Forløbet foregår i lokale fritids- eller ungdomsklubber, hvor 12-15 unge mødes fysisk en aften om ugen i fire timer. De unge kobles desuden sammen i makkerpar på en virtuel platform, hvor også mindre opgaver og forberedelse til næste mødegang formidles, og hvor kommunikation mellem underviseren og de unge finder sted. Undervisningen varetages af en tidligere professionel esportsudøver eller en anden person med en omfattende viden om esport med støtte fra pædagoger, som kender deltagerne i forvejen. De lokale pædagoger sidemandsoplæres for at kunne videreføre indsatsen og på egen hånd etablere nye eHOOD-forløb. De unges forældre mobiliseres og inddrages i det omfang, det er nødvendigt for at sikre opbakning til de unges deltagelse i forløbet og for at sikre deres fortsatte fremmøde på de ugentlige eHOOD aftener.

Figur 1: eHOOD-forløbets indhold



eHOOD er udviklet af virksomheden Sincera ApS og er siden 2019 blevet afprøvet i flere kommuner med gode resultater bl.a. i forhold til deltagernes trivsel, skoleengagement og samarbejdsevner. Ønsket med pilotprojektet var at få mulighed for at evaluere indsatsen med brug af forskningsmetoder og data stillet til rådighed af forskere og eksperter i dataindsamling og behandling.

Pilotprojektet eHOOD

Pilotprojektet *eHOOD – Unges skole og fritid* var ét af 11 pilotprojekter, som blev udført som led i initiativet Erhvervsfyrtårn Life Science – Sund Vægt, som havde til formål at forebygge, opspore og behandle svær overvægt gennem offentlig-private innovationspartnerskaber (OPI). Den langsigtede vision for Erhvervsfyrtårn Life Science er at skabe et bæredygtigt sundhedsvæsen med øget effektivitet og lighed i sundhed gennem udvikling af innovative løsninger i et samarbejde mellem borgere, aftagere, vidensinstitutioner og virksomheder. Sund vægt-programmet og de tilhørende pilotprojekter blev sat i værk i juni 2022 og blev afsluttet i juni/august 2023.

Formål

Pilotprojektet havde til formål at afprøve eHOOD som metode til at fremme trivsel, sund vægt og livsstil blandt udsatte unge i udskolingen, herunder at undersøge, hvordan indsatsens virkning kan måles og at identificere de virkningsfulde elementer af indsatsen. Dette med henblik på at udpege målepunkter, som i en senere effektevaluering af eHOOD kan anvendes til at undersøge indsatsens effekt.

Organisering

I pilotprojektet blev der etableret samarbejde mellem de to private virksomheder, Sincera og Impactly, og vidensinstitutionen Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse (CKFF). Sinceras rolle var at lede pilotprojektet og drive indsatsen, CKFF havde til opgave at evaluere indsatsen, og Impactly stillede platformen til dataindsamling og databehandling til rådighed. Impactly og CKFF udviklede i fællesskab evalueringsplanen, ligesom databehandlingen var en fælles opgave.

Indsatsen

To eHOOD-forløb indgik i pilotprojektet. Et forløb blev afviklet i Tårnby Kommune i regi af Fritidsklubben Munkebjergvej 125 med start d. 5. januar 2023. Det blev afsluttet d. 24. august 2023 og indeholdt i alt 25 sessioner, heraf tre efter sommerferien. Et forløb blev afviklet i regi af Fritidsklubben Storagergård i Albertslund Kommune med start d. 22. marts 2023. Dette forløb blev etableret, efter pilotprojektet var igangsat og måtte komprimeres for at kunne gennemføres inden for pilotprojektets tidsramme. Det blev afsluttet d. 23. august 2023 og indeholdt i alt 16 sessioner, heraf tre efter sommerferien.

Begge forløb blev tilpasset lokale forhold. De to fritidsklubber havde forskellige faciliteter og personaleressourcer til rådighed, hvilket fik betydning for indholdet af forløbene: I Tårnby var to lokale pædagoger tilknyttet forløbet, og der var køkkenfaciliteter til fælles madlavning til rådighed. De indendørs idrætsfaciliteter var af begrænset størrelse, så fysisk aktivitet måtte i vintermånederne tilrettelægges derefter. Til gengæld betød de to lokale pædagogers involvering, at der kunne gennemføres boldspil og andre spil og lege i hold udendørs. I Albertslund var køkkenfaciliteterne ikke godkendt til fælles madlavning, og i stedet havde en lokal pædagog til opgave at lave mad, mens en anden pædagog var involveret i selve indsatsen. Her var der gode udendørs idrætsfaciliteter, men det lavere antal deltagere begrænsede mulighederne for holdsport og -lege.

Deltagerne

I Tårnby var der ved tidspunktet for baselinemålingerne 13 deltagere i alderen 13-16 år, heraf ni drenge og fire piger. Tolv deltagere gik i 7. eller 8. klasse, og én deltager gik i 10. klasse ved forløbets start.

I Albertslund var der ved tidspunktet for baselinemålingerne ni deltagere i alderen 12-17 år, hvoraf alle var drenge. Antallet af deltagere var lidt lavere, ligesom deltagerne var yngre end tilsigtet og kun omfattede drenge, fordi rekrutteringen grundet forløbets senere opstart måtte gennemføres lidt hurtigere end normalt. To deltagere gik i 6. klasse, fem deltagere gik i 7. eller 8. klasse, og én gik i 9. klasse ved forløbets start.

For at belyse forskellene mellem de to grupper er deltagerne blevet spurgt til en række forhold vedrørende deres familier, skole, fritid og sociale relationer. Fundene præsenteres nedenfor.

Familieforhold, skoleoplevelser og fritidsaktiviteter samt sociale relationer

Lidt færre end halvdelen af deltagernes forældre bor ikke sammen. Det gælder for tre ud af otte deltagere i Albertslund og fem ud af 13 deltagere i Tårnby. Flere deltagere bor hos deres mor, mens faren ikke er en del af disse deltageres hverdagsliv. Mange af deltagerne har ikke detaljeret viden om deres forældres arbejde, og der er en del uspecifikke jobbeskrivelser, som ikke gør det muligt at bestemme forældrenes profession eller uddannelsesniveau. Blandt de deltagere, der kender deres forældres professioner, er der både forældre med ufaglært arbejde og forældre med kort, mellemlang og lang videregående uddannelse. Enkelte mødre er sygemeldte eller står uden for arbejdsmarkedet.

Mere end halvdelen af deltagerne fra Tårnby har skiftet skole og/eller klasse mindst én gang (ikke alle er blevet spurgt), mens det gælder for tre ud af de ni deltagerne i Albertslund. Mange begrunder selv skiftet eller skiftene med problemer, fx mobning. En deltager har gået på tre forskellige skoler og i fire forskellige klasser, fordi han har haft svært ved at falde til. En stor del af deltagerne synes, at det er ok at gå i skole, og at de klarer sig fint, men der er også en del deltagere, der synes, at skolen er kedelig. Nogle deltagere får ekstra støtte i form af ekstraundervisning i bl.a. dansk og matematik eller bruger hjælpemidler på grund af ordblindhed, hvilket flere deltagere har. Ordblindhed og andre udfordringer gør det svært at følge med i undervisningen og påvirker deres oplevelser af at gå i skole. Der er også et par deltagere, som på grund af udfordringer med at være i klassen har særlige aftaler med lærerne om at måtte tage en pause fra undervisningen eller at få færre lektier. En enkelt deltager går på en specialskole. En mindre del af deltagerne fortalte, at de går op i deres skolepræstationer, fordi det har betydning for deres uddannelse og voksenliv og de planer, de har for deres videre liv. Flere deltagere udtrykte, at de følte stress forbundet med det stigende arbejds- og eksamenspres, som de oplever i udskolingen, mens andre fortalte, at de ikke er motiveret for skolearbejdet.

Lidt mere end halvdelen af deltagerne dyrker mindst én sportsgren på ugentlig basis, heraf gør en del deltagere det primært, fordi deres forældre siger, at de skal gå til noget. En del dyrker deres sport flere gange om ugen eller flere forskellige typer sport på ugentlig basis eller kombineret med andre aktiviteter, fx musik. Andre deltagere beskrev en hverdag uden organiseret sport, men med andre fritidsaktiviteter, som de kan lide at bruge tid på, fx at tegne, at gå i svømmehallen og at se fodbold.

For de fleste deltagere fylder gaming en betydelig del af fritiden. Lidt færre end halvdelen af deltagerne bruger det meste af fritiden derhjemme med fx gaming. For en mindre del af deltagerne foregår samværet med venner primært online, ligesom en mindre del gav udtryk for, at de sjældent er sammen med deres venner i fritiden. Lidt færre end halvdelen af deltagerne fortalte om ikke at have så mange venner, om mobning og om udfordringer med at møde nye folk og at være sammen med mange mennesker. Nogle fortalte om at ”overtænke” eller at være overdrevet selvbevidste. I de fleste tilfælde blev de unge opfordret til at deltage i eHOOD af lærere eller pædagoger på grund af sociale udfordringer og fik at vide, at der ville være ”flere som dem” blandt deltagerne.

Overordnet adskiller deltagerne i Tårnby sig fra deltagerne i Albertslund på en række parametre: Flere deltagere i Tårnby har psykiatriske diagnoser såsom angst og ADHD, og flere har ordblindhed, mens det kun

gælder en enkelt deltager i Albertslund. En større andel af deltagerne i Tårnby har forældre med korte uddannelser. Endvidere har en større andel få sociale relationer og har oplevet mobning og andre sociale problemer. Deltagerne i Tårnby var således ved forløbets start i større risiko for mistrivsel, usund livsstil og overvægt og for ikke at få en ungdomsuddannelse.

Resultater

Evalueringen belyser i henhold til pilotprojektets formål både selve indsatsen og dens elementer og evalueringsplanens gennemførlighed. Resultatafsnittet er derfor tilsvarende opdelt i resultater om indsatsens virkning på de valgte målepunkter, relevans og anvendelighed af de valgte målepunkter og gennemførlighed og accept af dataindsamlingen.

Indsatsens virkning

I det følgende beskrives resultaterne for hver af de målepunkter, der angår deltagernes udbytte af eHOOD. Antallet af spørgeskemabesvarelser fra deltagerne i Tårnby er betydeligt lavere ved slutmålingerne end ved baseline og midtvejsmålingerne (se bilag1, tabel A) og giver for få data til at afrapportere på. Derfor afrapporteres der i nogle tilfælde på udviklingen fra baseline til midtvejsmålingerne for Tårnby. Forskellen i antal respondenter ved de tre målinger medfører endvidere, at fordelingen i svarkategorier vises i absolutte tal frem for procenttal. Alle tabeller er udarbejdet af og importeret fra Impactly.

Det relativt lave deltagerantal i undersøgelsen betyder, at de observerede forskelle mellem baseline og opfølgende målinger ikke er statistisk signifikante, men en indikation på en udvikling i de valgte målepunkter.

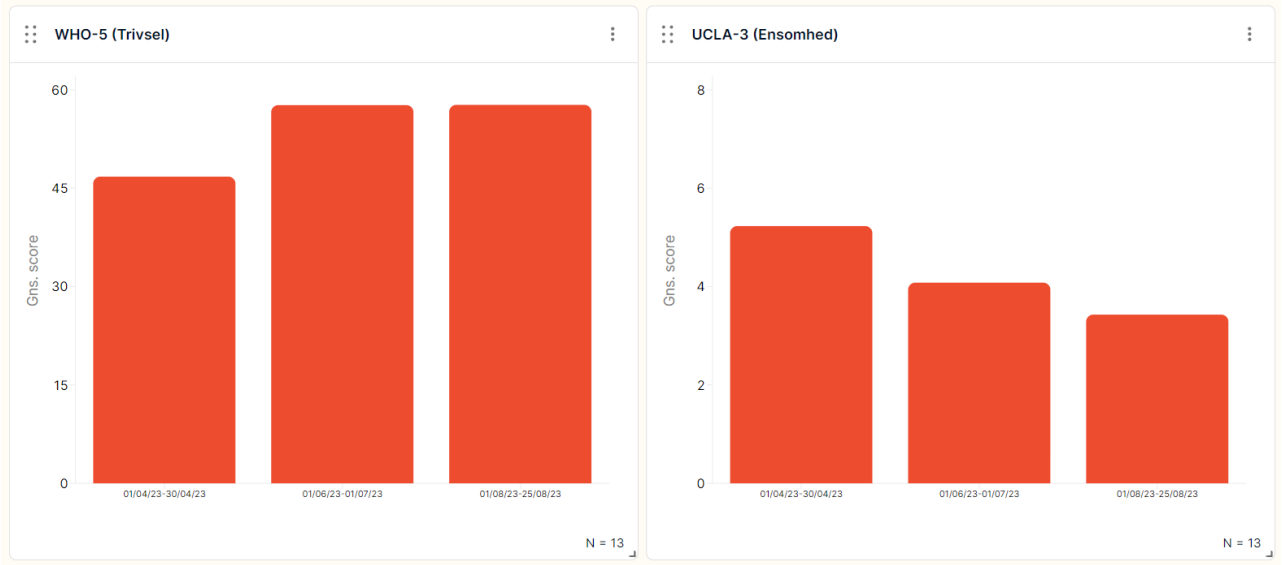
Trivsel og ensomhed

Trivsel er målt med WHO-5, som består af fem spørgsmål, der tilsammen giver en score mellem 0 og 100, hvor 100 svarer til optimal trivsel. En score under 50 tolkes som under normalområdet med risiko for depression eller stress, og en score mellem 50 og 70 er inden for normalområdet. En stigning på mere end 10 point mellem to målinger betragtes som en væsentlig stigning (6).

Ensomhed er målt med UCLA-3, som består af tre spørgsmål, der tilsammen giver en score mellem tre og ni, hvor ni svarer til højeste grad af ensomhed. Der er ikke enighed om en tærskelværdi, men i en dansk undersøgelse af ensomhed blandt unge tolkede man en score på 5-6 som moderat ensomhed og en score på 7-9 som svær ensomhed (7).

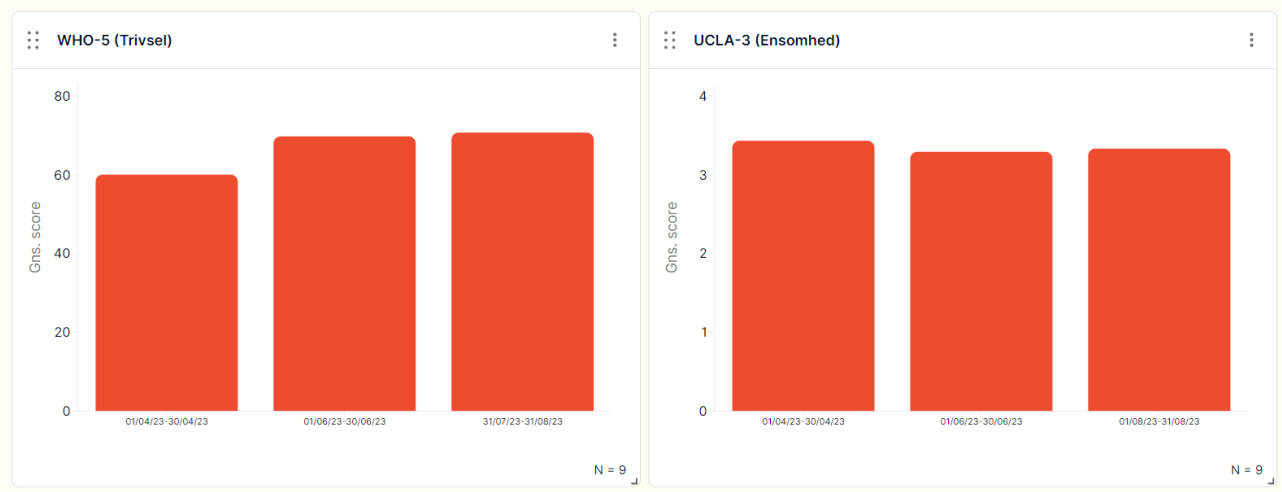
Ser man på data for den samlede gruppe deltagere, ses en stigning i trivsel fra baseline til midtvejsmålingen. Udviklingen er mest markant for deltagerne i Tårnby, hvis gennemsnitlige trivsel ved baseline lå på 46,8 og steg til 57,5 ved midtvejsmålingen (se tabel 1). Den gennemsnitlige trivsel steg således væsentligt fra under normalområdet til normalområdet. De gennemsnitlige værdier dækker over, at trivslen for nogle deltagere er øget markant, mens den for andre deltagere er uændret. For ensomhed ses samme mønster som for trivsel: Der er sket et fald i deltagernes gennemsnitlige ensomhed fra baseline til midtvejsmålingen, og igen ses den største udvikling blandt deltagerne i Tårnby, hvis gennemsnitlige ensomhed faldt fra 5,2 til 4,2 svarende til et fald fra moderat til lav ensomhed.

Tabel 1: Udvikling i WHO-5 og UCLA-3 for deltagerne i Tårnby



Blandt deltagerne i Albertslund steg den gennemsnitlige trivsel fra 60 ved baseline til 69,7 ved midtvejsmålingen (se tabel 2). Deltagerne i Albertslund kunne som gruppe ikke betegnes som ensomme ved baseline, og måske derfor er det observerede fald i ensomhed nærmest uændret.

Tabel 2: Udvikling i WHO-5 og UCLA-3 for deltagerne i Albertslund

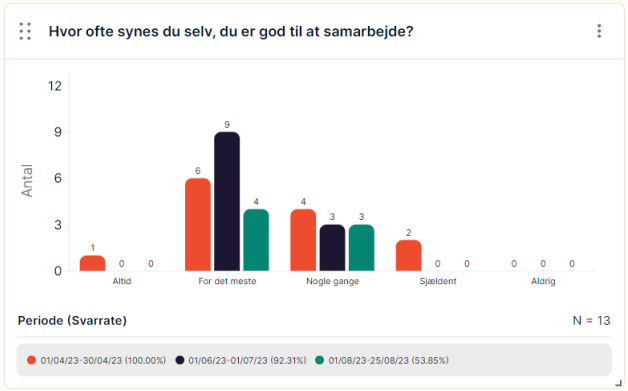


Samarbejdsevner og kommunikationsevner

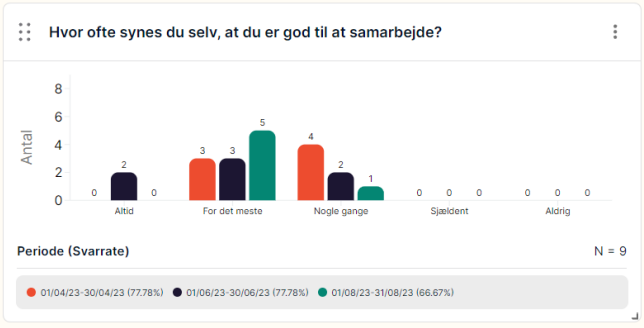
Deltagernes selvvurderede samarbejdsevner er målt med spørgsmålet ”Hvor ofte synes du selv, du er god til at samarbejde?”. Af tabel 3 ses en positiv udvikling for deltagerne i Tårnby, hvor seks deltagere ved baseline svarede ”for det meste”, og ni svarede sådan ved midtvejsmålingen. Blandt deltagerne i Albertslund ses samme mønster, idet tre deltagere ved baseline svarede ”for det meste”, mens antallet ved slutmålingen var steget til fem.

Tabel 3: Udvikling i deltagernes selvvurderede samarbejdsevner

Tårnby



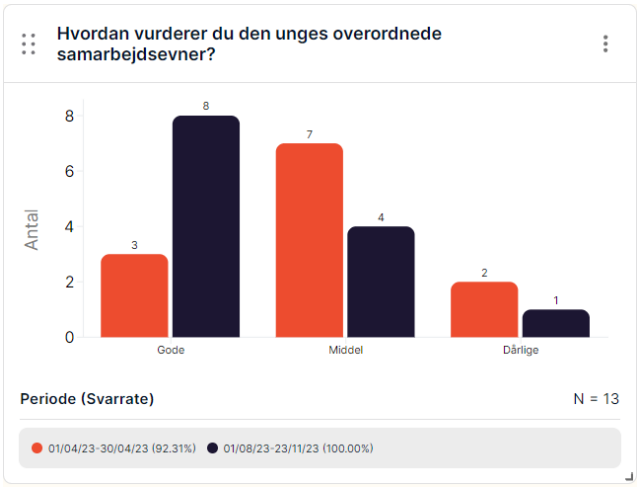
Albertslund

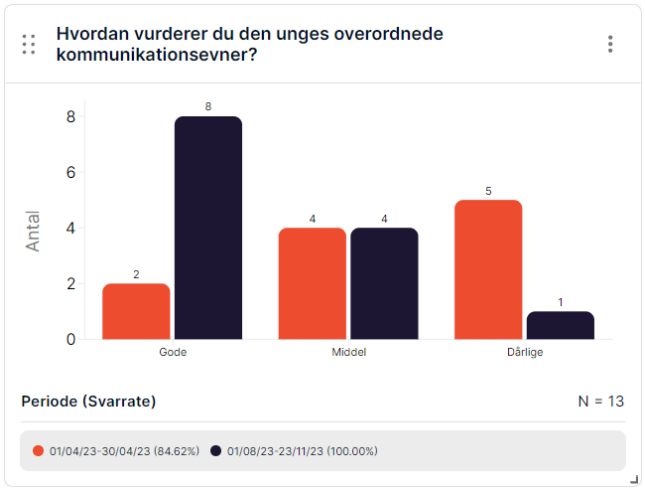


Selvvurderede kommunikationsevner er målt med to spørgsmål om hyppigheden af brug af grimt sprog og *raging*, det vil sige aggressiv adfærd og vredesudbrud i forbindelse med spillet. Med hensyn til deltagernes brug af grimt sprog over for deres medspillere var der blandt deltagerne i Tårnby ved midtvejsmålingen to flere end ved baselinemålingerne, der angav aldrig at tale grimt til deres medspillere. Der ses ingen udvikling i hyppigheden af *raging*. For deltagerne i Albertslund ses ingen udvikling i brugen af grimt sprog og hyppigheden af *raging*, hvor antallet var lavt allerede ved baseline: Fem ud af syv angav ved baseline, at de sjældent eller aldrig talte grimt til deres medspillere, og fire ud af syv angav, at de sjældent eller aldrig *ragede*.

Coachen vurderede deltagernes samarbejds- og kommunikationsevner ved baseline og efter forløbets afslutning. Tabel 4 viser udviklingen for deltagerne i Tårnby. Der ses en tydelig forbedring af både samarbejds- og kommunikationsevner på gruppeniveau: Ved baseline havde to deltagere efter coachens vurdering gode samarbejdsevner, og tre deltagere havde gode kommunikationsevner. Efter forløbets afslutning havde otte deltagere opnået gode samarbejdsevner, og otte havde opnået gode kommunikationsevner.

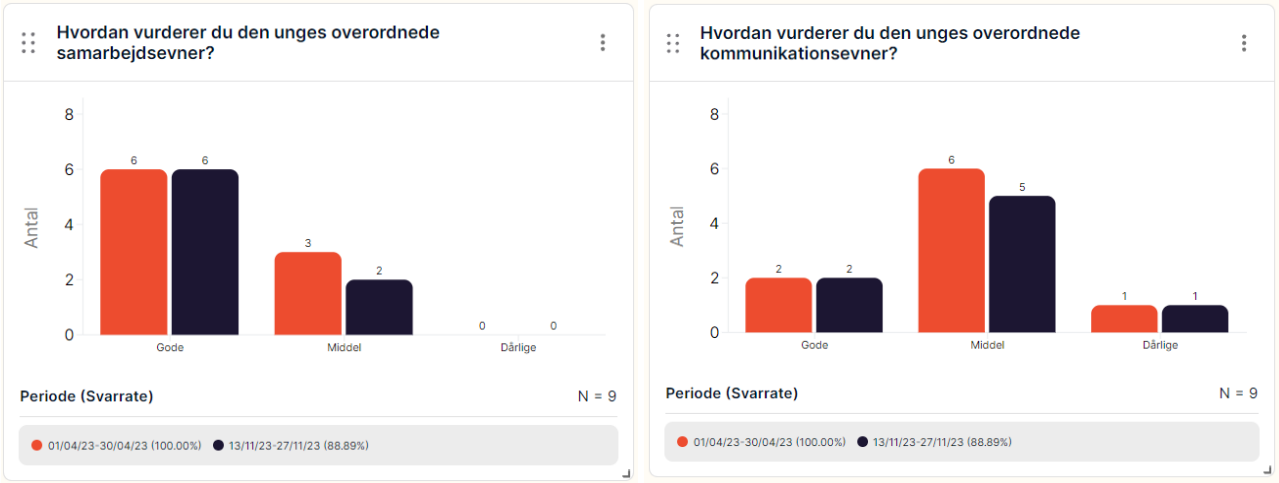
Tabel 4: Udvikling i coachens vurdering af samarbejds- og kommunikationsevner for deltagerne i Tårnby





Tabel 5 viser udviklingen i coachens vurdering af samarbejds- og kommunikationsevner for deltagerne i Albertslund. Det ses, at seks deltagere efter coachens vurdering havde gode samarbejdsevner ved baseline, og seks havde middel kommunikationsevner, og der er ikke sket en forbedring.

Tabel 5: Udvikling i coachens vurdering af samarbejds- og kommunikationsevner for deltagerne i Albertslund



Performance i esport og fysisk aktivitet

Coachen vurderede på ugentlig basis de enkelte deltageres performance i spillet og i motionsdelen på en skala fra 1-10. Blandt deltagerne i Tårnby ses en forbedring på begge målepunkter i løbet af projektperioden: Deltagernes gennemsnitlige performance i esport steg fra 6,9 til 8 og deres gennemsnitlige performance i fysisk aktivitet steg fra 7 til 7,8. Blandt deltagerne i Albertslund ses en lignende stigning fra 6,7 til 8,4 i esport og fra 7,5 til 8,4 i fysisk aktivitet.

Nye venner

Samtlige deltagere bortset fra en enkelt angiver at have fået nye venner i eHOOD. Blandt deltagerne i Tårnby svarer syv ud af 13, at de har fået mange eller en del nye venner. Blandt deltagerne i Albertslund svarer fem ud af syv, at de har fået mange eller en del venner i eHOOD.

Fremtidsplaner

Fremtidsplaner er målt med spørgsmålet ”Ved du, hvad du skal efter folkeskolen?” Blandt deltagerne i Tårnby blev lidt flere i løbet af projektperioden afklarede om, hvad de kunne tænke sig at lave efter folkeskolen: Ved baseline havde syv deltagere planer for tiden efter folkeskolen, og ved midtvejsmålingerne havde ni deltagere. Blandt deltagerne i Albertslund ses ingen udvikling; cirka halvdelen af deltagerne har en idé om deres ønsker for fremtiden.

Fritidsjob

Deltagerne blev spurgt om, hvorvidt de havde et fritidsjob. I Tårnby havde fire ud af 13 deltagere et fritidsjob ved baseline, og der ses ingen udvikling til midtvejs- og slutmålingen. I Albertslund havde to ud af syv et fritidsjob ved baseline, og yderligere to deltagere fik et fritidsjob i løbet af eHOOD-forløbet.

Hvad virkede, hvordan og for hvem?

I det følgende uddybes det, hvilke dele af indsatsen der virkede for hvilke deltagere og hvordan. Først ser vi nærmere på et mindre antal deltagere, hvis udbytte af eHOOD analyseres på individniveau. Det drejer sig om de deltagere, som efter de lokale pædagogers og coachens vurderinger har udviklet sig mest på én eller flere parametre i løbet af deres deltagelse i eHOOD.

På eHOOD-holdet i **Tårnby** har særligt fem deltagere ifølge pædagoger og coach udviklet sig positivt i løbet af eHOOD-forløbet. Coachen vurderede ved baseline fire ud af de fem deltageres samarbejdsevner som "middel", og heraf havde to ved forløbets afslutning ifølge coachen opnået gode samarbejdsevner, mens den femte deltagers samarbejdsevner var forbedret fra dårlige til gode. De to deltagere, som ifølge coachen havde opnået gode samarbejdsevner, mener også selv, at de blev bedre til at samarbejde i løbet af projektperioden. Coachens vurdering var, at tre af de fem havde dårlige kommunikationsevner ved baseline, og at alle tre forbedrede deres kommunikationsevner i løbet af projektperioden. To havde endda opnået gode kommunikationsevner ved forløbets afslutning. Alle fem deltagere gav udtryk for at have fået en del eller mange nye venskaber i eHOOD, og for alle fem deltagere ses et fald i ensomhed fra baseline til midtvejsmålingerne. Ved baseline lå tre af de fem deltagere i området "moderat ensomhed", og to lå i området "svær ensomhed", mens alle fem ved sidste måling havde en lav grad af ensomhed.

Særligt én deltager, her kaldet Frederik, har i eHOOD-forløbet udviklet sig positivt i forhold til samarbejdsevner, opnåelse af nye venskaber og karakterer i dansk og matematik. Hans trivsel steg markant fra 68 ved baseline til 76 ved midtvejsmålingen, og hans ensomhedsscore faldt markant fra seks til tre. Desuden har han synligt tabt sig markant i vægt i løbet af projektperioden. Frederik fortalte, at han var glad for kombinationen af aktiviteter i eHOOD, det vil sige madlavning, fysisk aktivitet og gaming, men mest af alt har det sociale aspekt ifølge ham selv og de lokale pædagoger været til glæde og gavn for Frederik, som tidligere har oplevet mobning i skolen og håbede på at få nye venner i eHOOD. Frederik fortalte, at han i projektperioden var blevet mere engageret i sin fritidssport, men mente ikke selv, at hans deltagelse i eHOOD havde haft indflydelse på hans livsstil. Der er ikke indsamlet data om Frederiks daglige vaner og aktivitetsniveau.

En anden deltager, der også fik særligt udbytte af eHOOD, er en pige kaldet Lise. Lise viste stort engagement i eHOOD og udviste særdeles gode evner for gaming, men havde et omfattende skolefravær i starten af eHOOD-forløbet. For at hjælpe Lise til at fuldføre skoleåret blev hun tilbudt en såkaldt §33-løsning i form af et praktikforløb som hjælpecoach i eHOOD som erstatning for almen skolegang. Ved 10. klasses afgangsprøve i juni fik hun meget flotte resultater, og efter sommerferien begyndte hun i gymnasiet. Lise deltog ikke i slutmålingerne. Fra baseline til midtvejsmålingerne ses en lille positiv udvikling i Lises trivsel (fra 44 til 48) og niveau af rapporteret ensomhed (fra syv til seks).

På eHOOD-holdet i **Albertslund** har særligt to deltagere ifølge den lokale pædagog og coachen udviklet sig positivt i løbet af eHOOD-forløbet. Den lokale pædagog fortalte, at begge disse deltagere havde forbedret deres sociale kompetencer, var blevet mere åbne og bedre til at begå sig blandt de andre unge, bl.a. ved i højere grad at opføre sig "passende", det vil sige at agere i overensstemmelse med normerne i gruppen. Af deres spørgeskemabesvarelser ses, at de begge mente at være blevet bedre til at styre deres temperament i spillet. Coachen vurderede, at begge deltagere forbedrede deres kommunikationsevner i løbet af projektperioden henholdsvis fra dårlige til middel og fra middel til gode, og at begge deltagere havde gode samarbejdsevner ved forløbets afslutning.

Samlet set tyder det på, at nogle deltagere fik særlig stor gavn af deres deltagelse i eHOOD i form af øget trivsel og reduceret ensomhed, og at det særligt gælder for dem, der havde udfordringer med sociale relationer og var moderat til svært ensomme ved baseline.

Virksomme elementer af eHOOD

I interviewene spurgte vi deltagerne, hvad der motiverede dem til at starte i eHOOD, og hvad der fik dem til at blive ved med at komme. De fleste deltagere fortalte, at gamingen tiltrak dem til eHOOD. Samtidig er det gennemgående, at de unge opfattede deres deltagelse i eHOOD som en mulighed for at øve sig i at møde nye mennesker. Mange udtrykte håb om at få nye venner og særligt venner at mødes med fysisk frem for virtuelt. For nogle deltagere krævede det mod at tilmelde sig eHOOD, fordi de ikke kendte de andre deltagere på forhånd. Deltagernes motivation for eHOOD drives således i høj grad af et ønske om at styrke deres sociale kompetencer. En anden motivationsfaktor for de unge var ønsket om at få mere selvdisciplin og selvkontrol. En del af de unge fortalte om skoletræthed og udtrykte håb om, at eHOOD kunne styrke deres selvdisciplin i forhold til skole og lektier, bl.a. for at de kan få karakterer, der kan give dem adgang til bestemte uddannelser eller arbejde. Nogle deltagere havde problemer med *raging* og grimt sprog under gaming og ønskede at få øget kontrol over deres sprog, og andre ønskede øget kontrol over deres forbrug af gaming og at blive bedre til at prioritere deres tid.

De unge motiveres således i høj grad af gamingen som en fælles interesse at mødes om, og som giver mulighed for at danne nye venskaber. En deltager fremhævede, at den fysiske nærhed til medspillerne ikke bare gør gamingen mere hyggelig, men også gør det lettere at aflæse medspillernes reaktioner. Derved kan det fysiske samvær gøre de unge klogere på andre mennesker. Samtidig fortalte mange deltagere, at gamingen viste sig ikke at være det vigtigste i eHOOD, men at madlavning, fællesspisning og fysisk aktivitet gjorde det sjovt at deltage. Netop kombinationen af aktiviteter blev af næsten alle deltagere fremhævet som noget særligt, fordi et stærkt fællesskab blev bygget op gennem aktiviteterne, og fællesskabet var det, der fik deltagerne til at blive ved med at møde op i eHOOD. Gamingen og i mindre grad de øvrige aktiviteter var således det, der tiltrak deltagerne til eHOOD, mens fællesskabet fastholdt dem. Som en lokal pædagog udtrykte det: *"Det er aktiviteter, der tiltrækker, og relationer, der fastholder."*

Evalueringsplanen

I det følgende præsenteres erfaringer om, i hvilken grad det lykkedes at indsamle de ønskede data; hvilke måleredskaber, spørgsmål og dataindsamlingsmetoder der fungerede godt og mindre godt; og deltagernes erfaringer med evalueringen.

Måleredskaber

WHO-5 og UCLA-3 genererede brugbar viden ved hjælp af få og simple spørgsmål. Et kort spørgeskema om self-efficacy – det vil sige tro på egen formåen i forhold til at planlægge og gennemføre en bestemt handling, der er nødvendig i en given situation – kan med fordel tilføjes i fremtidige evalueringer, da self-efficacy hænger sammen med resiliens, det vil sige evnen til at klare sig trods modgang (8) og derved kan have betydning for, hvordan man klarer sig i livet.

Registrering af fysisk aktivitet og søvnmønster med accelerometre fra SENS Innovation skulle efter planen udføres i syv døgn ved baseline, midtvejs og ved afslutningen af forløbet. Ved baseline indvilgede størstedelen af deltagerne i at få sat en sensor på låret, men en del deltagere tabte deres sensor undervejs eller tog den selv af. Der findes komplette baseline data på ni deltagere i Tårnby og seks i Albertslund. Ved de afsluttende målinger afslog en del deltagere at bære sensoren igen, og kun fire deltagere i Tårnby og seks i Albertslund fik en sensor på låret. Heraf indkom et komplet datasæt for to deltagere fra Tårnby og for en

enkelt deltager fra Albertslund. Data kan derfor ikke vise en udvikling i deltagernes gennemsnitlige aktivitetsniveau og søvnkvalitet. Disse erfaringer tyder på, at aktivitetstracking med accelerometer er mindre egnet til den pågældende målgruppe.

Spørgeskemaet om daglige vaner blev udsendt til deltagerne via sms hver dag i syv dage ved baseline- og slutmålingerne (se bilag 1, tabel A). Ved baselinemålingerne har en stor del af deltagerne besvaret samtlige spørgsmål hver dag, men ved de opfølgende målinger har langt de fleste deltagere kun svaret enkelte dage eller slet ikke. De indkomne data er således ukomplette, og der kan ikke observeres en udvikling i daglige vaner for den samlede deltagergruppe. Disse erfaringer tyder på, at deltagerne ikke havde tilstrækkelig forståelse for betydningen af at besvare de samme spørgsmål dagligt i flere perioder. Udsendelsen på sms fungerede dog godt, og deltagerne kunne nemt administrere spørgeskemaet. På denne baggrund vurderes det, at dataindsamlingsmetoden er velegnet, og at spørgeskemaet kan generere relevant viden om søvn- og kostvaner, hvis deltagerne informeres tydeligt om værdien af deres besvarelser. Spørgsmål om fysisk aktivitet kan eventuelt tilføjes som erstatning for realtime registrering med accelerometre.

Spørgsmål

Viden om samarbejds- og kommunikationsevner vurderes at være relevant. Deltagernes egen vurdering af samarbejds- og kommunikationsevne viste sig ikke at stemme helt overens med coachens vurdering, hvilket kan tænkes at skyldes forskelle i formuleringen og manglende evne til at vurdere egne evner. Det kan overvejes at ensrette spørgsmålene til deltagerne og til coachen eller at supplere spørgsmålene om grimt sprog og *raging* med et mere direkte spørgsmål til kommunikationsevne.

Spørgsmålene om brug af alkohol og tobaksprodukter i spørgeskemaet "Daglige vaner" viste sig at være uhensigtsmæssigt formuleret i forhold til at generere brugbar viden. Desuden tilkendegav en stor del af deltagerne, at spørgsmålene var irrelevante for dem, fordi de kun gik i 6. eller 7. klasse på måletidspunktet.

Karakterer i mundtlig dansk og matematik er selvrapporterede af deltagerne, og eftersom der ikke gives karakterer i 6. og 7. klasse, er der for en betydelig del af deltagerne tale om et estimat. Ideelt set bør viden om deltagernes standpunkt indhentes fra deres skolelærere, hvilket dog ikke var muligt i pilotprojektet.

Dataindsamlingsmetoder

Spørgeskemaerne WHO-5, UCLA-3 og "Samarbejde, fritid og fremtid" var tiltænkt at skulle administreres af coachen, som sammen med deltagerne skulle indtaste deres svar i Impactlys system. Imidlertid viste det sig, at dette arbejde greb ind i coachens øvrige arbejdsopgaver og forstyrrede flowet i de pågældende sessioner. Derfor blev det besluttet, at evaluator skulle stå for at administrere spørgeskemaerne. Herefter fungerede metoden, og deltagerne ville og kunne svare på de fleste spørgsmål (se ovenfor). Eftersom metoden kræver tilstedeværelse af en ekstern person, vurderes det imidlertid, at disse spørgeskemaer fremadrettet kan besvares via sms.

Afprøvningen af evalueringsdesignet har givet os vigtige erfaringer til brug i en fremtidig afprøvning i større skala. Vi har opnået viden om, hvilke målepunkter der er relevante at medtage, og vi har en plan for, hvordan evalueringen bør designes.

Konklusion og impact

Overordnet kan det konkluderes, at deltagernes gennemsnitlige trivsel er steget, og for deltagerne i Tårnby er der sket en forbedring fra under normalområdet til normalområdet. Ligeledes er deltagernes gennemsnitlige niveau af ensomhed faldet, og igen ses for deltagerne i Tårnby et fald fra moderat ensomhed til lav ensomhed. Særligt for de deltagere, som ved baseline havde en svær grad af ensomhed, er der sket en markant reduktion. Deltagerne i Albertslund lå ved baseline inden for normalområdet både med hensyn til trivsel og ensomhed, og den observerede forbedring på begge målepunkter er ikke så stor.

Den øgede trivsel og faldet i ensomhed indikerer, at eHOODs virkning strækker sig ud over det fysiske rum til deltagernes generelle trivsel og sociale liv.

Alle deltagere angiver at have fået nye venner i eHOOD, hvilket vidner om den sociale værdi og det stærke fællesskab, der er blevet opbygget på begge forløb. Det er også nærliggende at antage, at de nye venskaber har haft betydning for øget trivsel og reduktion af ensomhed særligt for de deltagere, som ved baseline havde lav trivsel og en moderat eller svær grad af ensomhed.

Mange deltagere har forbedret deres samarbejdsevner og kommunikationsevner i løbet af projektperioden. Gode samarbejds- og kommunikationsevner har betydning i sociale relationer både i skolen, uddannelseslivet og senere i arbejdslivet, hvorfor dette resultat også er værd at fremhæve.

De foreliggende data kan ikke vise en positiv udvikling i deltagernes livsstil eller fysiske sundhed. Det er dog almindelig anerkendt, at mental og fysisk trivsel er indbyrdes forbundne på komplekse måder, ligesom det er vist, at lav mental trivsel øger risikoen for ikke at få en ungdomsuddannelse (9). Fremme af trivsel er derfor et meningsfuldt mål i sig selv. Endvidere vides, at vedvarende ensomhed i ungdommen øger risikoen for en række sundheds- og adfærdsmæssige problemer, herunder skolefravær, dårligere skolepræstationer, uhensigtsmæssig sundhedsadfærd og overvægt i voksenlivet (2, 10, 11) og dermed også fysisk sundhed på lang sigt. På denne baggrund er det sandsynligt, at eHOOD for de deltagere, der havde mest gavn af forløbet, har bidraget positivt til deres muligheder for at klare sig i uddannelsessystemet og livet og for at etablere og fastholde en sund livsstil og vægt.

Alt i alt peger resultaterne på, at eHOOD er mere end gaming og har potentiale til at være en platform for social interaktion, opbygning af fællesskab og personlig udvikling, særligt for unge, der oplever udfordringer med sociale relationer og ensomhed.

Diskussion og anbefalinger

Grundet et lille antal deltagere og en manglende kontrolgruppe er det ikke muligt at tage højde for, at de observerede ændringer kan være tilfældige eller kan skyldes noget andet end eHOOD. Det er derfor ikke muligt at tilskrive den rapporterede udvikling i spørgeskemabesvarelserne til de unges deltagelse i eHOOD.

Interviewmaterialet giver mulighed for en dybere forståelse af sammenhængen mellem de enkelte deltageres udvikling og deres deltagelse i eHOOD. Her bliver det tydeligt, at de alle har været meget glade for at deltage i eHOOD og gerne ville fortsætte i forløbet, hvis de kunne. Deltagerne fremhæver muligheden for at få nye venner og at blive en del af et fællesskab som de afgørende motivationsfaktorer for deres deltagelse. Ligeledes udpeger de det opståede fællesskab og de nye venskaber som det, der fastholder deres interesse for eHOOD gennem forløbet. I lyset af forekomsten af sociale udfordringer, herunder mobning og mangel på venner i skolen og i fritiden, samt deltagernes udtrykte ønske om at få flere venner i eHOOD er det rimeligt at antage, at fællesskabet og de nye venskaber, der følger med eHOOD, har været medvirkende til den øgede trivsel og faldet i ensomhed, som ses hos nogle af deltagerne.

En anden vigtig pointe, som kan udledes af interviewene, er, at fællesskabet er opstået som følge af de forskellige aktiviteter, der indgår i et eHOOD-forløb. Aktiviteterne, som tæller fælles madlavning og spisning og forskellige former for fysisk aktivitet og leg, muliggjorde sammen med gamingen dannelsen af nye relationer og en holdånd, som gav følelsen af at tilhøre et fællesskab. Samværet er således ikke nødvendigvis nok i sig selv; aktiviteterne skal kunne fange de enkelte deltageres interesse og skal kunne samle dem, så nye relationer kan opstå og blive støttet.

Når man sammenligner resultaterne for de to grupper af deltagere fra Tårnby og Albertslund ses på de fleste målepunkter et dårligere udgangspunkt for deltagerne i Tårnby, fx i forhold til trivsel og ensomhed, og en større gennemsnitlig udvikling. Deltagerne i Albertslund var ikke i mistrivsel og var ikke ensomme ved forløbets start, og der ses kun en mindre positiv udvikling gennem forløbet for disse deltagere. Samtidig ses en uens fordeling af en række sociale, psykologiske og biologiske forhold, bl.a. havde en større andel af deltagerne i Tårnby diagnoser såsom angst, ADHD og ordblindhed, en større andel havde forældre med kort uddannelse, og en større andel udtrykte behov for hjælp til at få nye venner. På denne baggrund er det rimeligt at antage, at den større positive udvikling blandt deltagerne i Tårnby hænger sammen med en øget udsathed på parametre, som betyder, at de fik større udbytte af eHOOD end deltagerne i Albertslund. Det tyder således på, at en særlig gruppe unge i udsatte positioner har størst gavn af eHOOD, nemlig unge, der har udfordringer med sociale relationer, er moderat til svært ensomme, og som gerne vil indgå i et fællesskab og søger nye venner. I fremtidige eHOOD-forløb er det derfor afgørende at fokusere på rekruttering af de rette deltagere for at sandsynliggøre, at forløbet vil gøre en reel forskel for en gruppe unge i udsatte positioner.

Referencer

1. Pommerencke LM & Pedersen TP. Sundhedsprofil for børn og unge ind- og udskolingsundersøgt i skoleåret 2019/20. Databasen Børns Sundhed. København. Databasen Børns Sundhed og Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2021.

2. Madsen KR, Román JEI, Damsgaard MT, Holstein BE, Kristoffersen MJ, Pedersen TP, Michelsen SI, Rasmussen M, Toftager M. Skolebørnsundersøgelsen 2022. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2023.

3. VIVE. Vægtstatus og trivsel hos børn og unge – Indledende analyser af vægt og trivsel i et tværsnits- og forløbsperspektiv. København. VIVE, 2023.

4. https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/uddannelse-og-forskning/befolkningens-uddannelsesstatus/unges-status-paa-ungdomsuddannelser

5. Danmarks Statistik. Uden Uddannelse. København. Danmarks Statistik, 2021.

6. Topp et al. The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. Psychotherapy and Psychosomatics 2015; 84 (3): 167–176.

7. Lasgaard M, Christiansen J, Friis K. Ensomhed blandt unge. Temaanalyse, vol. 7, Hvordan har du det? Aarhus. Region Midtjylland, DEFACTUM, 2019.

8. Deding M et al. Livsduelighed. København. SFI – det Nationale Forskningscenter for Velfærd, 2016.

9. Mental sundheds betydning for, om unge gennemfører en uddannelse og får beskæftigelse En analyse af registerdata og data fra Ungdomsprofilen 2014. København. Sundhedsstyrelsen, 2022.

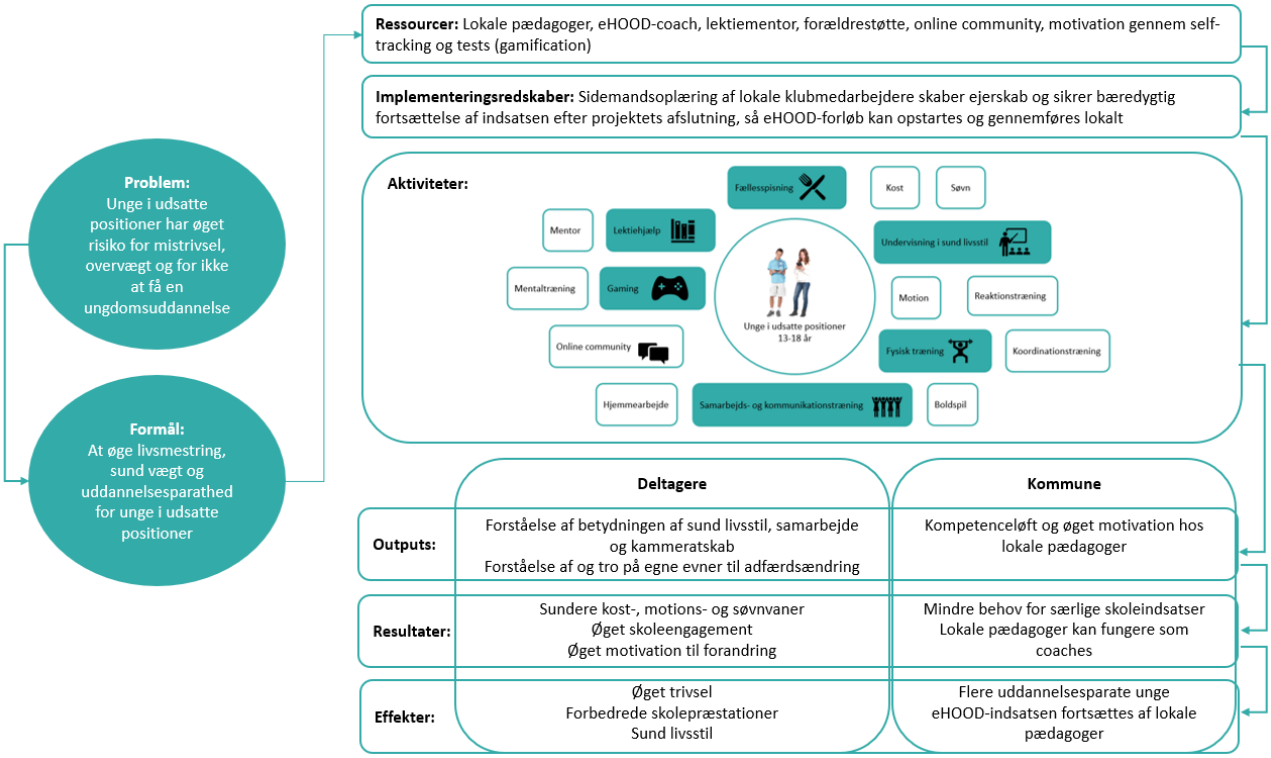
10. Goosby BJ et al. Adolescent loneliness and health in early adulthood. Sociological Inquiry 2013; 83(4): 505-536.

11. Leigh-Hunt N et al. An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. Public Health 2017; 152: 157-171.

Bilag 1: Evalueringsplan og dataindsamling

I henhold til pilotprojektets formål blev der udviklet en evalueringsplan, hvis gennemførlighed siden blev afprøvet. Evalueringsplanen blev udarbejdet på baggrund af en forandringsteori, som fremstillede de forventede sammenhænge mellem indsatsens komponenter og de ønskede ændringer i viden og adfærd og deraf følgende effekter baseret på den eksisterende viden på området. Herudfra blev der opstillet en række målepunkter og dertilhørende dataindsamlingsmetoder.

Figur 1: Forandringsteori for pilotprojektet eHOOD



eHOOD-forløbet er som indledningsvist beskrevet designet til at fremme uddannelsesparathed, livsmestring og sund livsstil. I kraft af det specifikke fokus på sund vægt i Erhvervsfyrtårn Life Science blev der i evalueringsplanen fokuseret mindre på uddannelsesparathed og mere på trivsel, livsmestring og sund livsstil, som er faktorer, der har betydning for fremme af sund vægt.

I tabel A nedenfor ses, hvad der blev målt, hvordan og hvornår, og hvor mange respondenter der var.

Spørgeskemaerne ”Daglige vaner” og ”Samarbejde, fritid og fremtid” er udviklet i samarbejde mellem Impactly og CKFF. For at anvende validerede spørgsmål i så vid udstrækning som muligt har vi lånt en del af spørgsmålene fra Skolebørnsundersøgelsen 2022 (2), mens en mindre del af spørgsmålene er selvudviklede.

Tabel A: Målepunkter, måleredskaber og dataindsamlingsmetoder samt antal respondenter

Datapunkt	Dataindsamlings-metode	Respondent	Dataindsamler	Baselinemåling Antal respondenter		Midtvejsmåling Antal respondenter		Slutmåling Antal respondenter	
				Albertslund	Tårnby	Albertslund	Tårnby	Albertslund	Tårnby
Trivsel	WHO-5	Deltager	Evaluator besvarer elektronisk sammen med deltager	7	13[a]	7	12	6	8
Ensomhed	UCLA-3	Deltager	Evaluator besvarer elektronisk sammen med deltager	7	13[a]	7	12	6	8
Aktivitetsmønster	Accelerometer	Deltager	Coach monterer på deltagere	6	9		8	6[b]	4[c]
Søvnmønster									
Kostvaner	Spørgeskemaet "Daglige vaner"	Deltager	Deltager besvarer på SMS dagligt syv dage i træk	7	7	6[d]	5		8[e]
Søvnvaner									
Lektieaktivitet									
Alkohol- og tobaksbrug									
Selvvurderet samarbejdsevne	Spørgeskemaet "Samarbejde, fritid og fremtid"	Deltager	Evaluator besvarer elektronisk sammen med deltager	7	13[a]	7	12	6	8
Selvvurderet kommunikationsevne									
Karakterer									
Nye venskaber									
Deltagelse i fritidssport									
Fritidsjob									
Fremtidsplaner									
Fritidsaktiviteter	Kvalitative interviews	Deltager	Evaluator	7	13			3	8
Sociale relationer og kompetencer									
Forventninger til og motivation for eHOOD									
Selvoplevet udbytte af eHOOD									
Jobtilfredshed og motivation	Kvalitative interviews	Lokale pædagoger og coach	Evaluator					1/1	2/2
Samarbejds- og kommunikationsevner	Spørgeskemaet "Coach vurdering"	Deltager	Coach registrerer elektronisk	9	13[a]			9	13
Performance i esport	Skala fra 1-10	Deltager	Coach registrerer elektronisk ugentligt for hver deltager	Tårnby: Der findes registreringer for alle tilstedeværende deltagere i 10 ud af 16 uger Albertslund: Der er registeret for alle tilstedeværende deltagere i 21 ud af 25 uger					
Performance i fysisk aktivitet									

[a]Disse baselinemålinger fandt først sted i april 2023, det vil sige tre måneder inde i forløbet.
[b]Dog kun fire gengangere fra baselinemålingen og kun komplette data på en enkelt deltager.
[c]Dog kun komplette data på to deltagere.
[d]Kun tre deltagere har besvaret samtlige spørgsmål ved begge målinger. Øvrige data er ukomplette.
[e]Kun to deltagere har besvaret samtlige spørgsmål ved alle tre målinger. Øvrige data er ukomplette.

Baselinemålinger blev foretaget tre-fire uger efter det enkelte forløbs opstart – det vil sige i februar i Tårnby og i april i Albertslund – for at sikre, at den endelige gruppe af deltagere var etableret, inden baselinemålingerne fandt sted. På begge forløb var der et par deltagere, som ikke var med helt fra første mødegang. På forløbet i Tårnby lykkedes det dog ikke at indsamle alle data til baselinemålingen i februar, hvorfor spørgeskemaerne WHO-5, UCLA-3 og "Samarbejde, fritid og fremtid" først blev besvaret i april. Midtvejsmålinger blev foretaget i forbindelse med sidste mødegang inden sommerferien i slutningen af juni. Ikke alle effekt- og procesmål indgik i denne måling. På begge forløb besvarede deltagerne WHO-5 og UCLA-3 samt spørgeskemaerne "Samarbejde, fritid og fremtid" og "Daglige vaner". For deltagerne i Tårnby blev der desuden indsamlet data om fysisk aktivitet og søvn. Slutmålinger fandt på begge forløb sted i forbindelse med sidste mødegang i slutningen af august. Her blev samtlige spørgeskemaer indsamlet, der blev foretaget kvalitative interviews, og der blev indsamlet aktivitets- og søvndata.

Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse, 2023