

Samlet evaluering Sæt mig fri-forløbet – 2012-2016

Svarkategori: 5 = altid 4 = ofte 3 = nogen gange 2 = sjældent 1 = aldrig

	OPSTART forløb gns	SLUT forløb gns	Ændring i %	SLUT projekt gns	Ændring i %
Jeg oplever, at mit synshandicap bremser mig i at opnå det jeg gerne vil	3,33	2,92	-12,3 %	2,5	-24,9 %
	3,15	2,8	-11,1 %	2,57	-18,4 %
	3	3,17	5,7 %	2,5	-16,7 %
	2,8	2,8	0 %	2,8	0 %
Jeg tror på, at jeg kan hvad jeg vil	3,33	3,75	12,6 %	4,08	22,5 %
	3,3	4	21,2 %	3,86	17 %
	3,17	2,83	-10,7 %	3,63	14,5 %
	3	3,6	20 %	3,6	20 %
Jeg føler mig mindre værd end mennesker uden et synshandicap	3,17	2,33	-26,5 %	1,67	- 47,3 %
	3	2,2	-26,7 %	1,86	- 38 %
	2,83	1,83	-35,7 %	1,75	-38,2 %
	1,8	1,7	-5,5 %	1,7	-5,5 %
Jeg tror på at jeg i høj grad selv kan påvirke mine tanker og min trivsel	3,33	4,17	25,2 %	4,33	30 %
	3,9	4	2,3 %	4,29	10 %
	3,33	4,33	23,1 %	4,5	35 %
	4	3,86	-3,5 %	3,86	-3,5 %
Jeg skjuler mine følelser bag en pæn facade	3,83	3,25	-15,1 %	2,83	-26,1 %
	3,5	2,45	-30 %	2,43	-30,6 %
	4	3	-25 %	2,75	-31,3 %
	3,4	2,4	- 29,4 %	2,4	-29,4 %
Jeg tænker negative tanker om mig selv	2,83	2,67	-5,7 %	2,5	-11,7 %
	3,2	2,9	-9,4 %	2,71	-15,3 %
	3,17	3,33	5 %	3	-5,4 %
	3,2	2,28	-28,8 %	2,28	-28,8 %
Jeg føler mig helt tryk i selskab med seende	3,67	4,17	13,6 %	3,83	4,4 %
	3	4	33,3 %	4	33,3 %
	3	3,83	27,7 %	4,25	41,7 %
	3,5	4,29	22,6 %	4,29	22,6 %
Jeg har brug for andres accept for at føle mig noget værd	3,83	2,5	-34,7 %	2,5	-34,7 %
	3,5	3,1	-11,4 %	3,29	-6 %
	4	3,5	-12,5 %	3,25	-18,8 %
	4,2	3	-28,6 %	3	-28,6 %
Jeg bruger mine evner fuldt ud	3,50	4	14,3 %	3,67	4,9 %
	3,4	3,9	14,7 %	3,71	9,1 %
	3,5	3,67	4,7 %	4,25	21,4 %
	3,8	4	5,3 %	4	5,3 %
Jeg har svært ved at sætte grænser og sige fra	3,83	2,83	-26,1 %	2,5	-34,7 %
	3	2,1	-30 %	2,29	-23,7 %
	3,67	3,17	-13,6 %	2,5	-31,9 %
	4,2	2,79	-33,6 %	2,79	-33,6 %
Jeg tror på at jeg er unik og har mange styrker	2,83	4,17	47,3 %	4	41,3 %
	3,4	4,05	19,1 %	3,64	7 %
	3,5	4	14,3 %	4	14,3 %
	4	4,6	15 %	4,6	15 %
Jeg er bange for at blive holdt udenfor	3,67	2,33	-36,5 %	2,5	-31,9 %
	3,6	2,8	-22,2 %	2,86	-20,6 %
	3,67	3,5	-4,6 %	3,25	-11,4 %
	3,4	3	-11,8 %	3	-11,8 %

Jeg tror på, at jeg er værd at elske for den jeg er	3,50	4,5	28,6 %	4,17	19,1 %
	3,1	3,3	6,4 %	3,86	24,5 %
	3,5	4	14,2 %	4,5	28,6 %
	4,2	4,4	4,8 %	4,4	4,8 %
Jeg ved hvad jeg skal fremover	3,17	3,5	10,4 %	4	26,2 %
	3,1	4,2	35,5 %	4,43	42,9 %
	3,17	3,67	15,7 %	3,5	10,4 %
	2,4	4	66,7 %	4	66,7 %
Jeg laver aktiviteter med seende	3,33	3,67	10,2 %	3,83	15 %
	3,05	3,7	21,3 %	3,57	17 %
	4	4	0 %	4,75	18,8 %
	2,4	3,4	41,7 %	3,4	41,7 %
Jeg oplever at være isoleret pga. mit synshandicap	3	2,33	-22,3 %	2,5	-16,7 %
	3,2	2,55	-20,3 %	2,86	-10,6 %
	3,33	2,67	-19,8 %	1,5	-54,9 %
	2,8	2,5	-8,2 %	2,5	-8,2 %

Projektet har levet op til det overordnede mål:

At deltagerne ved afslutningen oplever en positiv ændring i deres livssituation – i form af øget selvværd og en oplevelse af at være bedre integreret i samfundet end ved opstart.

Overordnede resultater

Deltagernes selvbillede og mindset er markant mere positive efter forløbet. De oplever øget robusthed og tro på eget værd. De har gennem undervisningen lært at sætte sig fri af tidligere nederlag og i stedet have fokus på styrker og muligheder. Synshandicappet er ikke længere i så høj grad noget, der spænder ben i hverdagen.

Ung-til-ung-kontakten har haft en direkte eller indirekte positiv effekt på deltagerne sociale liv og oplevelsen af at være isoleret pga synshandicappet. De laver flere aktiviteter med seende efter forløbet og flere har fået et netværk i den seende verden. Samtidig har de prøvet ting og aktiviteter med mentorvennerne, som de ellers aldrig ville have gjort i 'blinde-kredse', hvilket har givet dem blod på tanden til at prøve mere.

Og så har ung-til-ung-kontakten haft sidegevinster: Ved at have spejlet sig i jævnaldrende unge uden synshandicap igennem forløbet, har deltagerne fået en vigtig indsigt i, at seende unge også sagtens kan have personlige udfordringer, der ligner deres. Samtidig har de seende unge mentorvenner og lært en masse og fået øjnene op for, hvor meget man kan som synshandicappet. En mentorven har udtalt "De er jo helt almindelige mennesker"!

Samlet set kan det konkluderes, at samtlige forløbsdeltagere klarer sig markant bedre nu, end de ellers ville have gjort i forhold til integration, trivsel og livskvalitet – og at det betaler sig med en målrettet håndholdt indsats!