

Evaluering 1. pilot af Cyklende fællesskaber – cyklen som redskab til bedre mental trivsel

Indhold

1. Indledning.....	2
1. Om Cyklende fællesskaber	2
2. Målsætninger	3
3. Resultater	3
4. Deltagernes oplevede udbytte	5
5. Implementeringserfaringer	9
6. Opmærksomhedspunkter	13
7. Fokuspunkter i pilot 2 af Cyklende fællesskaber	14
Bilag 1: Opsamling på fokusgruppeinterview med cykelkaptajner fra væresteder	16
Bilag 2: Opsamling på interviews med deltagere i Cyklende fællesskaber	20
Bilag 3: Opsamling på interviews med frivillige i Cyklende fællesskaber	22
Bilag 4: Opsamling på interviews med tovholdere på væresteder	25
Bilag 5: Opsamling på deltagerbesøg og observationer	28
Notater og observationer fra de seks cyklende fællesskaber.....	28
Bilag 6: Interviewguides.....	33
Interviewguide: Fokusgruppeinterview m. kaptajner fra væresteder	33
Interviewguide: Deltagere i Cyklende fællesskaber	35
Interviewguide: frivillige i Cyklende fællesskaber	36
Interviewguide: Tovholdere på væresteder	37

1. Indledning

Fællesskab og gode oplevelser har stået øverst på dagsordenen fra april til slut september 2024, hvor væresteder seks steder i landet har prøvet kræfter med **Cyklende fællesskaber – cyklen som redskab til bedre mental trivsel**. Cyklende fællesskaber er et samarbejde mellem Cyklistforbundet og Landsforeningen af Væresteder, finansieret af VELUX FONDEN.

I projektet er omdrejningspunktet at undersøge, om fællesskab på cyklen kan anvendes som løftestang til bedre mentalt trivsel, og om den metode vi anvender, er den rigtige. Derfor har vi fulgt de cyklende fællesskaber tæt, og denne evaluering sætter fokus på virksomme mekanismer og opmærksomhedspunkter, som skal være med til at justere og styrke indsatsen fremadrettet. Målet er i 2025 at tilbyde et defineret cykelfællesskab for 5-7 nye væresteder med velafprøvede metoder og viden om, hvad der virker.

Cyklende fællesskaber har som mål at skabe en model med fast struktur, regelmæssige cykelture og positive fællesskaber med udgangspunkt i væresteder. Her er det centralt, at deltagerne opnår regelmæssig fysisk aktivitet, oplever cyklen som middel til transport, gode oplevelser og mere overskud i hverdagen. Desuden er deltagerens oplevelse af sig selv om værende en del af et fællesskab og forbedring af den mentale trivsel et omdrejningspunkt på lige fod med at projektet har kunne skabe rammer, der giver deltagerne mulighed for at blive en del af en forandring, at kunne se sig selv i et nyt lys og indtage nye roller.

1. Om Cyklende fællesskaber

Frivillige cykelkaptajner fra Cyklistforbundet er sammen med udvalgte brugere af væresteder (kaldet værestedskaptajner) og en tovholder fra hvert værested blevet klædt på til at starte de nye fællesskaber op. De udgør sammen 'cykelkaptajnteamet'. I kaptajnteamet er der tale om forskellige cykelkaptajner, med forskelligt fokus:

Frivillig cykelkaptajn	Værestedskaptajn	Tovholder
Planlægger cykelrute Ansvarlig for cykling i gruppe For- og evt. bagtrop	Støtter deltagere i deres motivation og fastholdelse Hjælper med planlægning og afholdelse af cykelture	Rekrutterer deltagere Støtter deltagere i fastholdelse Deltager på nogle cykelture Ansvarlig for cykler på værestedet

Foruden at planlægge turene og køre forrest har kaptajnteamet også arbejdet med rammerne for fællesskabet. Alle kaptajnteams er startet op med ønsket om at sprede cykelglæde, og har indledningsvist fokuseret på det inkluderende og imødekomende fællesskab som afsæt for de fælles oplevelser på cyklen.

I 2024 har omdrejningspunktet været det forpligtende fællesskab med en fælles ambition om at hvert cykelfællesskab gennemfører 16 cykelture i løbet af foråret og sommeren.

2. Målsætninger

Målsætningen for 1. pilotperiode har været:

- 5-7 deltagende væresteder med hver:
 - 6-8 brugere tilknyttet (heraf 1-2 tilknyttet kaptajnteamet)
 - 1-2 frivillige cykelentusiaster
- 16 uger med én cykelaktivitet pr. uge i perioden april-september
- Internt har vi desuden haft en målsætning om et deltagerfremmøde på 60 procent eller mere
- Projektet skal score minimum 4 ud af 5 i gennemsnit fra deltagere, personale og frivillige i evalueringen

3. Resultater

Følgende afsnit opsummerer 1. pilotperiodes resultater. Svarene i denne del af evalueringen er baseret på et evalueringsskema til deltagere (n=38), interview med frivillige (n=9) interview med tovholdere (n=6), samt frivillige online logbogsregistreringer foretaget af forskellige personer i kaptajnteams på de seks væresteder i perioden fra april til september (n=97).

Seks væresteder deltog i 2024

Væresteder fra Nyborg, Odense, Fredericia, Kolding, Haderslev og Randers har deltaget i Cyklende fællesskaber i 2024. Dermed er målsætningen for perioden opnået. Der har været en større søgning fra værestederne i den indledende fase, hvilket vidner om, at projektet er et attraktivt tilbud for væresteder og deres brugere, der, foruden hjælp til at igangsætte og gennemføre ugentlige cykelture, modtager otte nye cykler, som værestedet får lov til at beholde.

Syv væresteder blev udvalgt på baggrund af Cyklistforbundets lokationer af lokalafdelinger og repræsentanter. Desværre måtte et værested fra Sjælland udgå fra samarbejdet, da borgerne ikke var klar til et samarbejde med civilsamfundet.

Hvert værested har desuden bidraget til det cyklende fællesskab med en tovholder. Tovholderen har først og fremmest stået for rekruttering af deltagere samt at understøtte deltagernes motivation og fastholdelse. Tovholderrollen har været udfyldt forskelligt fra værested til værested, og nogle tovholdere har brugt mere tid end andre på projektet.

Deltagere i Cyklende fællesskaber

5 ud af 6 væresteder kom i mål med rekrutteringen af seks-otte brugere til deres cyklende fællesskab. Ved projektets afslutning har 38 deltagere på tværs af de seks deltagende væresteder besvaret evalueringsskema. Det giver et gennemsnit på 6,3 deltager pr. cykelfællesskab.

Der har i løbet af cykelperioden april-september dog været frafald, hvorved flere end 38 værestedsbrugere har prøvet kræfter med et cyklende fællesskab. Et enkelt fællesskab har haft stor tilslutning og har kørt med over ti deltagere i den sidste del af projektperioden.

Hvert værested har stillet med en til to brugere, som er blevet uddannet cykelkaptajner. Cykelkaptajnerne har fokuseret på at give de andre deltagere en god oplevelse ved at hjælpe med at opmuntre, støtte og være et godt eksempel. Desuden har værestedskaptajnerne fra de seks væresteder i gennemsnit været med til at planlægge 38 % af de gennemførte cykelture¹. De resterende ture er primært planlagt af de frivillige cykelkaptajner, og få ture er planlagt af en tovholder fra værestedet.

Frivillige cykelentusiaster

Igennem hele perioden har ni frivillige cykelentusiaster støttet op om de cyklende fællesskaber. De frivillige er rekrutteret via Cyklistforbundets lokalafdelinger samt lokale cykelforeninger og klubber. Fællesnævneren for alle frivillige har været ønsket om at gøre en forskel og sprede cykelglæde. De frivillige har tilført cykelfællesskaberne viden om at cykle, lokale cykelruter og planlægningen af de ugentlige cykelture. Desuden har det ofte været en frivillig, som er cyklet forrest. Der har i perioden ikke været udskiftning i frivilligkorpset og hvert cykelfællesskab har haft en-to frivillige tilknyttet i hele perioden. I forhold til rekruttering af frivillige er rammesætningen omkring ugedag og tidspunkt væsentlig for at finde de rette frivillige til projektet.

16 ugers cykling fra april til september

I perioden fra april til september har alle kaptajnteams indrapporteret cykelture via en online cykellogbog. Alle seks cykelfællesskaber har haft mulighed for at ajourføre den ugentlige tur med info om deltagere, cykelturens længde og tidsforbrug. Her er der til sammen registreret 97 cykelture, tilbagelagt i alt 1397 km (gennemsnitligt 14,4 km/tur) og brugt ca. 2 timer pr tur.

Der er dog cykelture, som ikke er blevet registreret af forskellige årsager. De indrapporterede tal vidner alligevel om, at de cyklende fællesskaber har kunne indfri målsætningen om 16 ugers cykling i gennemsnit. Der er cykelfællesskaber, som har cyklet meget mere end 16 ture, og et enkelt cykelfællesskab stoppede efter 14 cykelture. Det vil sige, at fem ud af seks cykelfællesskaber nåede målsætningen om 16 cykelture.

Deltagere er med på mindst 3 ud af 4 cykelture

Når vi i evalueringen spørger deltagerne til, hvor mange ture de vurderer, at de i alt har deltaget i, er svaret i gennemsnit 12,4 ture. På baggrund heraf vurderes det, at deltagerfremmødet har været nogenlunde stabilt med et vurderet fremmøde på 78 % i gennemsnit. Dog skal det nævnes, at nogle deltagere har været meget stabile med 0-1 afbud i alt, imens andre deltagere har været mere fraværende. Deltagerne i de cyklende fællesskaber har således levet op til den interne målsætning om et fremmøde på mindst 60 % af de planlagte aktiviteter.

Stor tilfredshed med Cyklende fællesskaber

¹ Resultatet er baseret på selvrapportering i logbøgerne og er dermed omfattet af en vis usikkerhed.

Cyklende fællesskaber bliver vurderet lang over gennemsnittet når deltagere, frivillige og tovholdere bliver spurgt ind til hvad de synes om Cyklende fællesskaber på en skala fra 1-5, hvor 1 er meget dårligt og 5 er bedst muligt. Resultater af deltagervurdering (n=38) er en tilfredshed på 4,7, de frivilliges vurdering (n=9) er 4,4 og tovholderne fra værestederne (n=6) vurderer projektet til 4,8.



Deltagerne udtrykker deres glæde gennem citater som:

"Vi har sejret ad helvedes til" (deltager Randers).

"Jeg er blevet gladere, sjovere og yngre" (deltager Haderslev).

"Man kommer i godt humør - det er godt at komme ind i et fællesskab, hvor man får brugt kroppen og bakker hinanden op" (deltager Nyborg).

Både de frivillige cykelentusiaster og tovholdere fra værestederne er generelt også meget tilfredse med projektet og kan, når de bliver spurgt, ikke komme med mange konkrete input til, hvilke forandringer der skal skabes, for at gøre projektet endnu bedre. Citater som *"et genialt projekt"* (tovholder, Odense), *"Det har været et godt projekt og et rigtig godt samarbejde"* (tovholder, Nyborg) vidner om, at projektet bliver taget rigtig godt i mod på værestederne.

I projektet mangler vi viden og input fra de deltagere, som faldt fra undervejs, og som ikke formåede at blive fastholdt gennem hele projektperioden. Det system, vi havde lavet for at registrere frafald i logbogen, virkede ikke efter hensigten. De deltagere som faldt fra kan potentielt være en vigtig kilde til viden om, hvad vi kan gøre anderledes fremadrettet.

4. Deltagernes oplevede udbytte

Følgende afsnits resultater er baseret på deltagerevaluering (n=38), interviews med deltagere, observationer fra besøg og fokusgruppeinterview. Alle interviews og observationer er blevet behandlet og findes som opsamlings i bilagene i denne rapport.

Om deltagere i Cyklende fællesskaber

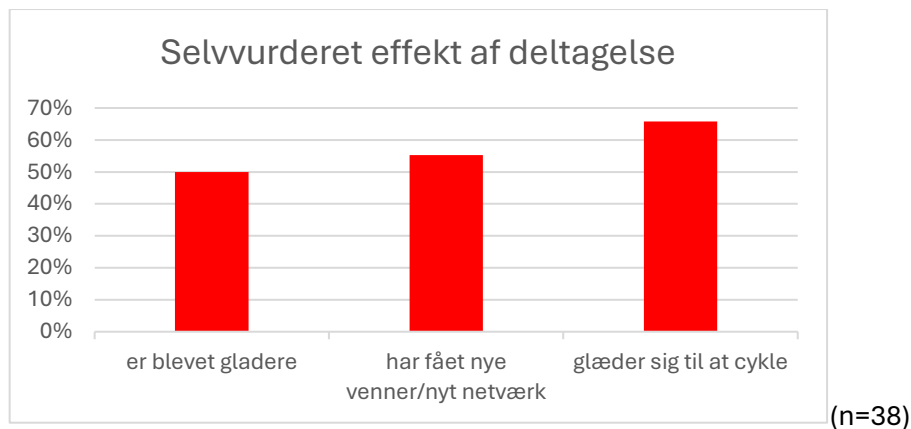
Deltagerne har hver især haft forskellige bevæggrunde for at melde sig til Cyklende fællesskaber. Fællesnævneren for alle deltagere er, at de er brugere af et værested for mennesker i særligt udsatte positioner – herunder også psykisk sårbare borgere. Derudover har deltagere forskellige forudsætninger for deltagelse. Nogle har ikke cyklet i 20 år, imens andre cykler til hverdag. Nogle brugere har haft egen cykel, og har haft ønske om at benytte denne, da det har været trykkest, og andre brugere har sat enormt stor pris på muligheden for at benytte en god cykel på værestedet – også fordi de ikke selv har adgang til en cykel. Nogle brugere har haft behov for at blive introduceret til cyklen på ny, imens andre ikke har haft udfordringer med at kaste sig ud i noget nyt.

Deltagerne er alle blevet udfordret på deres cykelkompetencer, og har fået opbygget nye. Der er i forbindelse med Cyklende fællesskaber blevet cyklet i almindelig trafik, på asfalteret cykelsti, på skovsti, i spor og på trampesti. Cykelturene er planlagt og faciliteret ud fra deltagernes ønsker og behov. Nogle steder har der været behov for kun at cykle på asfalt, da brugere ikke har haft fysik/motorik til at cykle på ujævn overflade, imens der andre steder er blevet øvet og trænet for at kunne køre i nemme cykelspor.

Glæde og fællesskab

Deltagerne er i evalueringen blevet spurgt ind til deres selv vurderede effekt af deltagelsen i Cyklende fællesskaber. Der er opstillet ni udsagn, som deltagerne har vurderet, om passer på dem, efter deres deltagelse. Der er en relativ stor spredning i besvarelsene, hvorfor der ikke er et entydigt svar på deltagernes samlede udbytte. Udbyttet og motivationen for at deltage i Cyklende fællesskaber har været individuel. Nogle har været med for at komme i bedre form imens andre oplever at have fået mere overskud i deres hverdag.

Den effekt, som flest deltagere kan nikke genkendende til, er, at 66 % glæder sig til at cykle efter at have deltaget i Cyklende fællesskaber. På baggrund af interviews med deltagere kan vi konstatere, at det er vigtig effekt, da mange deltagere har været relativt inaktive tidligere og ikke har fundet et tilbud, som har kunnet hjælpe dem til en mere aktiv hverdag. Ved at kunne glæde sig til at cykle er de første skridt i retningen af en mere aktiv hverdag taget.



Over halvdelen af deltagerne oplever desuden, at de har fået nye venner eller et nyt netværk i forbindelse med Cyklende fællesskaber, og 50% af deltagerne vurderer, at de efter deltagelse i Cyklende fællesskaber er blevet gladere. Dette stemmer godt overens med samtaler med deltagere, cykelkaptajner fra væresteder og frivillige som yderligere pointerer, at deltagerne i forbindelse med cykelturene er blevet mere talende, der er blevet lavet masser af sjov, og at de har sat stor pris på pauserne, hvor man rigtig har kunnet komme hinanden ved. Flere deltagere føler desuden, at de nu i højere grad kan det, de sætter sig for.

Større lyst til at cykle i hverdagen

81 % af deltagerne svarer, at de har fået mere lyst til at bruge cyklen i hverdagen efter at have deltaget i Cyklende fællesskaber. For en femtedel af deltagerne har tryghed også været en afledt effekt af at deltage i et cyklende fællesskab. 21 % af deltagerne føler sig mere trygge ved at cykle nu, end de gjorde tidligere. Dette kan være udslagsgivende for, om man bruger cyklen mere i hverdagen.

Deltagerne vil gerne fortsætte

92 % af deltagerne svarer desuden, at de har lyst til at fortsætte med Cyklende fællesskaber. Dette resultat viser, at projektet i den form det har taget sig fungerer rigtig godt for størsteparten af deltagerne, og at de med den rette støtte og hjælp kan se sig selv i et forpligtende aktivt fællesskab.

Når så mange deltagere svarer, at de har lyst til at fortsætte, så kunne det vidne om, at et projekt som Cyklende fællesskaber passer utrolig godt ned i værestedernes aktivitetsbehov, og at fokus på fællesskab og low entrance har passeret med væresteders tilgang til arbejdet med brugere.

Positiv effekt på deltagernes mentale sundhed

I projektet har vi arbejdet med mental sundhed ud fra en positiv tilgang til de elementer, som giver mening, glæde og værdi for den enkelte. ABC for mental sundhed er et initiativ og samarbejde, der sigter mod at forbedre danskernes mentale sundhed ([ABC for mental sundhed – Institut for Psykologi - Københavns Universitet](#)). I partnerskabet fokuseres der på aktiviteter og adfærd som fremmer og styrker den mentale sundhed, i stedet for at fokusere på risikofaktorer.

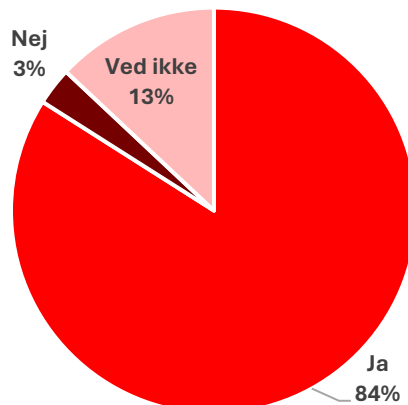
I projektet har vi lagt os op ad ABC for mental sundhed som metodisk ramme² og har i den forbindelse haft fokus på, at det at gøre noget aktivt, gøre det sammen med andre, og gøre noget meningsgivende kan forbedre og styrke den mentale sundhed.

ABC for mental sundhed er blevet præsenteret til kaptajnteamet i forbindelse med kompetencedagen og de seks forskellige teams har arbejdet med bl.a. ”Den gode velkomst” og ”Styrk fællesskabet” som fundament for deres cykelfællesskab.

I Cyklende fællesskaber vurderer 84 % af deltagerne, at Cyklende fællesskaber har haft positiv påvirkning på deres mentale sundhed. Den selvvaluerede effekt af deltagelse i Cyklende fællesskaber må således sige at leve op til formålet.

² Vi har benyttet CHIME som forståelsesramme for at tale om deltagernes personlige recovery.

Har cyklende fællesskaber haft positiv påvirkning på din mentale sundhed?



(n=38)

Deltagerne svarer, at føler de er blevet en del af et fællesskab, og noget af det bedste ved Cyklende fællesskaber er for 79 % af deltagerne at få nye oplevelser sammen med andre og motion. Det allerbedste ved Cyklende fællesskaber er ifølge 87 % af deltagerne at få frisk luft og være udenfor. Det vil sige at de tre parametre for ABC bliver opfyldt – at gøre noget aktivt (motion), gøre noget sammen (nye oplevelser sammen med andre) og gøre noget meningsfuldt (at få frisk luft og være udenfor) er opfyldt.

I projektet har vi desuden med baggrund i CHIME undersøgt om Cyklende fællesskaber kunne have en betydning i forhold til deltagerens personlige recovery. Her er det fem særlige områder, som i fællesskab eller hver for sig, kan understøtte den personlige recovery. De udgøres af samhørighed, håb, identitetsprocesser, meningsfuldhed og empowerment – som alle er blevet indarbejdet i det evaluerende spørgeskema til deltagerne.

Samhørighed: kommer bl.a. til udtryk ved at deltagerne føler sig støttet i deres deltagelse fra tovholder, frivillige og de andre deltagere. Værestedskaptajnerne har i nogle tilfælde indtaget en rolle, hvor de har haft meget fokus på de andre deltagere, og har støttet dem på cykelturene. I forhold til samhørighed spiller deltagerne også en vigtig rolle i fællesskabet og bidrager med deres humør og giver på den måde noget tilbage. De frivillige beretter desuden, at der i nogle af de cyklende fællesskaber er opbygget et særligt bånd, og at man er kommet til at holde af hinanden på en helt særlig måde.

Håb: Nogle deltagere har også været med for at vise sig selv, at de kan mestre et fremmøde på 16 gange, og komme i gang med noget aktiv bevægelse i hverdagen. 47 % svarer, at de ønsker at udfordre sig selv som noget af det bedste ved Cyklende fællesskaber. Her handler det om at holde fast i det positive og værdsætte alle succeser. Det er noget, som både tovholdere og frivillige har været meget opmærksomme på at italesætte overfor deltagerne. Men også for deltagerne imellem har det haft en betydning at kunne inspirere andre med sætninger som "hvis jeg kan, så kan du også".

Identitetsprocesser: I forbindelse med projektet har vi undersøgt, om det at være med i Cyklende fællesskaber har kunnet ændre opfattelsen af en selv. På deltagerniveau ser vi ikke rigtig en tendens til

at deltagerne ser sig selv anderledes før og efter Cyklende fællesskaber. – Eller også har de svært ved at sætte ord på. Dette kommer bl.a. til udtryk i interviews med deltagere. Men det at kunne sige, at man er en del af et fællesskab, og at man har lyst til at fortsætte med at være det, er for nogle deltagere en positiv identitetsproces. Fra evalueringen kan vi konstatere, at 1 ud af 3 deltagere efter cyklende fællesskab i højere grad en tidligere føler, at de kan det, de sætter sig for.

Cykelkaptajnerne fra værestedet har måske fået en mere positiv selvforståelse af sig selv, eller begreb for nogle af de kompetencer de måske har haft, men som de ikke tidligere har anvendt. Her har det for en del været dejligt at kunne indtage en rolle, hvor man har kunnet gøre noget for andre og hjælpe dem til at mestre de ugentlige cykelture. Værestedskaptajnerne er i projektet gået forrest som det gode eksempel og har været bevidste om, at de har været rollemodeller for deltagerne.

For de frivillige og tovholderne er der ikke tvivl om, at mange af deltagerne er vokset med projektet. De er blevet mere åbne, modige og har fået en tro på, at de kan mestre de ugentlige cykelture.

Meningsfuldhed: En vigtig faktor ved at føle meningsfuldhed i hverdagen er at kunne deltage i meningsfulde fællesskaber. Og for deltagerne og de frivillige giver Cyklende fællesskaber mening. Alle har en rolle i det cyklende fællesskab og alle bidrager ved at fremmøde. Deltagerne er ventede og velkomne, når de kommer. Der bliver givet udtryk for, at særligt pauserne i forbindelse med cykelturene er meningsfulde, fordi det er her, man kan komme hinanden ved og drille hinanden lidt på en kærlig måde. Men for mange deltagere har det også givet mening at komme ud i naturen og bevæge. I naturen er der højere til loftet og plads til alle – uanset i hvilket humør man starter dagen.

Empowerment: Et af målene med Cyklende fællesskaber er, at deltagerne opnår handlekompetence. Det har bl.a. været vigtigt, at deltagermedbestemmelsen har været høj og at cykelkaptajnerne fra værestedet er blevet klædt godt på til at kunne planlægge og afvikle cykelture, og har haft frivillige med cykelkompetencer til at bakke dem op i løbet af 16 uger. Nogle deltagere har arbejdet med kompetencen at forpligte sig til noget, og at mestre at kunne gøre det man sætter sig for. Og deltagerne er i den forbindelse blevet styrket markant. Tovholderne fra værestederne beskriver bl.a. at deltagerne har fået en større tro på sig selv, og at deltagerne har formået at cykle længere end de troede de kunne.

5. Implementeringserfaringer

Følgende afsnit tager afsæt i de oplevede implementeringserfaringer i projektgruppen. Projektgruppen består af en medarbejder fra Landsforeningen af Væresteder og en fra Cyklistforbundet. Herudover er der foretaget interviews med tre deltagere, ni frivillige og seks tovholdere fra væresteder samt fokusgruppeinterview med seks cykelkaptajner fra fire forskellige væresteder.

Tværasektorielt samarbejde

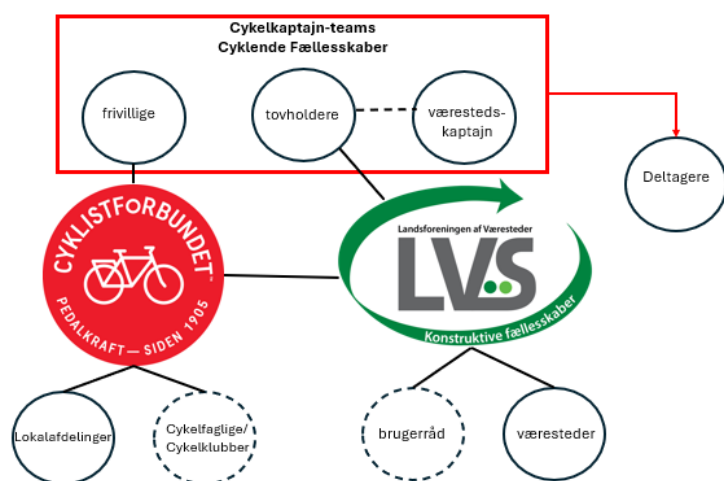
Væresteder har traditionelt ikke erfaring med at invitere civilsamfundet indenfor i forbindelse med aktivitetstilbud til brugerne. Forudsætningen for at Cyklistforbundet har haft succes med at få adgang til brugerne på væresteder er samarbejdet med Landsforeningen af Væresteder. Landsforeningen af Væresteder har en lang tradition med at skabe og afholde aktivitetstilbud for værestedsbrugere, med afsæt i brugerinddragelse, low entrance, struktur og klare rammer.

Når Landsforeningen af Væresteder har introduceret Cyklende fællesskaber for deres 200 medlemmer på landsplan, har det for mange væresteder været en indikator for, at aktiviteten lever op til de krav og rammer, brugerne har behov for.

I projektgruppen har vi arbejdet med en klar rollefordeling og opgavebeskrivelse. Det har gjort samarbejdet nemt og effektivt. Forud for projektstart og i løbet af april-september, hvor de cyklende fællesskaber har afviklet aktiviteter, har vi afholdt ugentlige statusmøder. Desuden har vi anvendt et online samarbejdsredskab, som har kunnet sikre samarbejde i realtid. Dette har været medvirkende til en høj grad af gennemsigtighed og mulighed for at byde ind med kompetencer og ressourcer i forhold til givne arbejdsopgaver.

Kommunikation og styring

For at sikre projektets fremdrift og kunne følge med i de lokale aktiviteter har det været nødvendigt at sikre god kommunikation. Det har vi blandt andet gjort ved at tegne kommunikationsvejene mellem projektets forskellige aktører. Se model:



Projektet er styret centralt fra Cyklistforbundet. Landsforeningen af væresteder har været indgang til projektet for værestederne. Vi har i fællesskab klædt de lokale kaptajnteams på og driver sammen kontakten til henholdsvis frivillige og tovholdere. Værestedskaptajnerne har kontakt til tovholderne. Det er kaptajnteamet som har kontakten til deltagerne i projektet.

Det har været vigtigt i projektet, at alle kommunikationsopgaver er blevet vurderet i forhold til at skabe en tilpas lille forstyrrelse i deltagerne,

tovholderne og værestedernes hverdag. Derfor har der været en høj grad af planlægning af, hvornår hvem skulle have hvilke informationer. Og så har vi holdt os stringent til planen. Dette har sikret det rette informationsflow for alle parter, som vurderer, at kontakten og informationen fra projektet side har været god og tilpas. Det viser interviews med tovholdere og frivillige.

Fordele og udfordringer i implementeringen

Formelle samarbejder: I projektet har vi arbejdet med en model, hvor vi har lagt op til formelle samarbejder med samarbejdsaftaler mellem væresteder og projektgruppe, og frivilligaftaler for frivillige. Ved at være eksplicitte omkring forventninger og roller undgås unødige misforståelser og alle har mulighed for at ophøre et samarbejde. Dette blev eksemplificeret ved et værested, og en frivillig som måtte afskediges. Deltagerne er også blevet rekrutteret ind i et forpligtende fællesskab. Det betyder, at deltagerne har skulle forholde sig til sandsynligheden for, at de ville kunne lykkes med fremmøde 16 gange fra april-september.

Kaptajnteam og kompetencedag: I projektet har vi arbejdet med at klæde kaptajnteamet på til at drive Cyklende fællesskaber. Kompetencedagen har klædt cykelkaptajnteamet på til at blive en selvstændig enhed, som indenfor projektets rammer har defineret deres eget cyklende fællesskab og fordelt roller internt i forhold til planlægning og afvikling af ugentlige cykelture. Kaptajnteamet har bestået af 1-2 frivillige, 1 tovholder og 1-2 særligt udvalgte værestedsbrugere. Oprettelsen af kaptajnteamet har været med henblik på at skabe lokal forankring af cykelfællesskabet ved at benytte en form for mesterlæretankegang, hvor værestedskaptajnerne får overført kompetencer og viden fra frivillige gennem en aktiv læreproces over 16 cykelture. Dette har ikke været italesat i projektet, og vi kan konstatere, at seks måneder med planlægning og gennemførelse af cykelture ikke er helt nok, for at sikre selvkvørende værestedskaptajner, som på egen hånd kan igangsætte og gennemføre cykelture ud fra værestedet. Her siger frivillige, at der er behov for yderligere en sæson, for dette kan blive aktuelt.

Enkelte kaptajnteamets har desuden været udfordret af tovholderskifte, som har gjort projektet sårbart i forhold til gennemførelse og ejerskab.

Fleksibilitet i projektafvikling: Modellen har været tilpas fleksibel til at den generelle vurdering af projektet er indenfor målsætningen. Deltagerne føler sig involveret i Cyklende fællesskaber og projektet har kunne imødekomme de krav der måtte være til lokale begrænsninger og muligheder. Kaptajnteamet har været i stand til at handle indenfor de givne rammer, og har også kunne planlægge med relativ kort responstid fx i forhold til vejforhold og sygdom. Perioden fra april til september bliver af alle vurderet som gode cykelmåneder. Projektets udfordring er desværre opstart efter sommerferieperioden, hvor deltagere kan have glemt, at de er med eller mistet motivationen for at komme i gang igen. Det har været svært for nogle fællesskaber at skabe den samme positive opbakning efter sommerferien som før, og nogle har haft udfordringer med at starte aktiviteterne op igen.

Rollefordeling: I projektet har de forskellige kaptajnteams hurtigt fået fordelt forskellige roller til medlemmerne i gruppen. Dette har gjort opstarten relativ nem og ligetil. Dog er der frivillige, der peger på, at man med fordel kunne fordele roller på ny cirka midtvejs i et forløb. Her bliver rollen som bagtrop nævnt som særligt tung. I projektgruppen er det også blevet diskuteret, om vi med fordel kan gøre tovholders rolle mindre involverende efter cirka 8. cykeltur, da vi kan have svært ved at se, hvordan værestedskaptajnerne skal få den ønskede erfaring, hvis tovholder tager mange af planlægnings- eller afviklingsopgaverne på sig. Desuden kan deltagere have positiv effekt af at se, at de kan mestre turene på egen hånd efter et stykke tid.

Deltagerantal: Fra start havde VIVE lagt op til, at de samme borgere skulle udfylde baselinespørgeskema og opfølgningsskema. Derfor har vi i projektgruppen været meget tydelige om, at de otte borgers deltagelse i Cyklende fællesskaber var forpligtende, og at nye deltagere ikke kunne inkluderes efter opstart. Denne ramme blev dog blødt op, hvorved vi fik mulighed for at invitere nye borgere med de steder, hvor værestederne har haft svært ved at rekruttere og hvor der er deltagere, som er faldet fra. Dog har nogle beskeder svært ved at rodfæste sig, når først der sagt noget andet. Derfor har vi oplevet, at nogle fællesskaber ikke har inviteret nye deltagere med, mens andre har været meget åbne for nye deltagere.

De små fællesskaber med mindre end otte deltagere har oplevet et trygt fællesskab og en nogenlunde harmonisk gruppe som har fulgtes ad på cykelturene, men for få deltagere kan også påvirke motivationen for deltagelse negativt. De store fællesskaber med +12 deltagere har også været trygge for deltagere, men her er der i højere grad opstået grupperinger med deltagere som cykler hurtigt, og

dem som altid danner bagtrop. Her opstår der dilemmaer omkring motivationen for deltagelse. Er deltagerne med for at cykle langt og hurtigt, eller er man med fordi man gerne vil ud i naturen sammen med fællesskabet.

Kommunikation: internt i kaptajnteamet har kommunikationen fungeret fint. Dog beskriver nogle frivillige og værestedskaptajner, at de har manglet et internt kommunikationsværktøj som Facebook eller lignende. Det er dog kun meget få, der nævner dette. Tovholdere har i nogle cykelfællesskaber anvendt huske-sms'er som et værktøj til at sikre fremmøde. Det har virket godt for dem. Fra værested til værested og fra deltager til deltager kan der være stor forskel på, hvilke oplysninger som må videregives.

Kommunikationssetup'et mellem Landsforeningen af Væresteder og Cyklistforbundet og ud til de respektive kaptajnteams har været opdelt i den indledende fase. Cyklistforbundet har haft mulighed for at kommunikere med de frivillige og Landsforeningen af Væresteder med tovholderne. Dog har enkelte kaptajnteams valgt, at tovholder har stået med formidlingsopgaven. I de tilfælde har det været svært for projektlederen at følge med i det enkelte fællesskab. I projektgruppen overvejes det hvorvidt et nyt setup skal etableres, eller om det at give tovholder en anden funktion, eventuelt kan afhjælpe udfordringen. Vi kan se, at det giver mere mening at kommunikere på opgaven end på strukturen – men det er en forudsætning for tilliden og trygheden på værestederne, at de har mødt kommunikationsrepræsentanterne fysisk. Derfor er kompetencedagen vigtig af afholde i fællesskab.

Logbog: Logbogen blev implementeret som et redskab, der ville give projektleder mulighed for at følge med i deltagernes fremmøde, udviklingen i fællesskaberne og udviklingen i deltagernes formåen. Logbogen var generelt et godt redskab, men har ikke levet op til forventningerne i forhold til deltagerfremmøde og frafald. Desuden har det for nogle fællesskaber været udfordrende at huske at udfylde logbogen. Det kan skyldes, at kaptajnteamet selv har besluttet, hvem der har været ansvarlig for udfyldelsen og har gjort det på skift. Dermed bliver der ikke indarbejdet en rutine for en enkelt ansvarlig. Dog giver frivillige, tovholdere og værestedskaptajner udtryk for, at den er god til at få noteret tilbagelagte distancer. Deltagerne er gået relativt meget op i, hvor langt de har cyklet fra gang til gang og i alt. Derfor giver det god mening, hvis vi kan give kaptajnteamet afgang til resultaterne i egen logbog. Måske giver dette også incitament til at huske at opdatere logbogen fra gang til gang med alle oplysninger.

Cykler og udstyr blev valgt på baggrund af input fra brugere af væresteder forud for projektets opstart. Cyklerne har været fine til formålet. Lav indstigning og fodbremser er essentielt. Der er ønske om en cykelcomputer som måler, hvor langt de har kørt. Hvis dette skal realiseres gør frivillige opmærksom på, at de skal installeres på alle cykler, da nogle deltagere ellers vil føle sig forbigået. Det er vigtigt, at der ved værestederne er mulighed for cykelparkering. Det giver lettere adgang til deltagelse og mulighed for, at nye deltagere melder sig til. De steder hvor man har haft opbevaret cykler langt fra væresteder, har Cyklende fællesskaber ikke rigtig været etableret som et internt projekt på værestedet med opleves mere som et satellitprojekt. Fællesskaberne har været glade for at køre med veste – både fordi andre kan se, at der kommer en gruppe cyklister som hænger sammen, og derved tage hensyn til dem, men også fordi det giver en følelse af at hænge sammen. Cykelhjelmene har været brugt hver gang, men også med udfordringer da særligt spændet har været faldet af. I projektet har vi også givet kaptajnteamet et førstehjælpskit, som de har skulle medbringe på turene. Cykelpumperne er for store og man vil gerne have en lille pumpe, man kan medbringe i en taske. Desuden nævnes serviceeftersyn og efterspænd som noget, projektet gerne må implementere.

Opsamling på implementeringserfaringer

	Fordele	Risici
Fleksibilitet i projektafvikling	Agilt	Opstart efter pause (sommerferie mv).
Rollefordeling	Høj grad af medbestemmelse fra deltagere	Værestedskaptajn får ikke nødvendig erfaring til at påtage sig rollen ift forankring af fællesskabet. Risiko for at tovholder tager meget ansvar
Deltagerantal	Tryghed i fællesskaber (afgrænset gruppe max 8)	Inklusion af mange deltagere (+8) medfører risiko for grupperinger i fællesskaber (de hurtige og de langsomme)
Logbog	Internt arbejdsredskab, vigtig funktion i forhold til tilbagelagt distance. Mulighed for at følge med på distancen.	Tidskrævende, nemt at glemme, hvem tager rollen
Cykler og udstyr	Uundværlige for nogle, rette model valgt	Parkering/opbevaring, fravalg af andre cykeltyper
Kaptajnteam og kompetencedag	Godt udgangspunkt at arbejde ud fra, forankringsperspektiv	Ressourcetungt, flaskehals for projektstart

6. Opmærksomhedspunkter

”*Mere af det samme*” lyder det, når vi spørger, om der er noget der skal ændres. 92 % af deltagerne har lyst til at fortsætte i et cyklende fællesskab, hvis det starter op til foråret igen. Værestederne efterspørger i den forbindelse ressourcer til støtte, opbakning og deltagelse på cykelturene. I projektgruppen stiller vi os undersøgende overfor, om vi kan sætte de frivillige og værestedskaptajnerne lidt mere i stilling, når det handler om en forankringsstrategi. Vi havde forventet, at værestedskaptajnerne var rustet til at kunne drive de cyklende fællesskaber efter endt projektperiode. Dog er dette ikke tilfældet. Mange af værestedskaptajnerne vil gerne fortsætte, hvis det kan blive i præcis samme setup, som det har været i år, og dette har ikke været tiltænkt.

Ved at ændre *tovholderrollen* forsøger vi med anden pilot at gøre os nogle erfaringer i forhold til at lade værestedskaptajnerne og de frivillige komme lidt mere på banen. Men de deltagere, som har behov for pædagogisk støtte og opbakning bliver i den forbindelse lidt forbigået, og en risikofaktor kunne være at de stopper. Her er det også vigtigt, at frivillige giver cykelkaptajnerne fra værestedet plads til fx at tage ansvaret for at køre en rute, som fx tidligere er kørt. På den måde kan de bedre få en fornemmelse for at styre tempo og holde samling på en gruppe.

I forhold til at der har været oplevet *grupperinger* i nogle fællesskaber, kan vi forsøge at ruste kaptajnteamet bedre til dette i løbet af kompetencedagen, og i den generelle rekrutteringsindsats på værestederne. Værestederne kan med fordel sætte fokus på, om det handler om at være med for fællesskabet og oplevelserne, eller om det handler om at køre så langt og hurtigt. Flere har også nævnt en model, hvor man deler sig i to og mødes til en pause. Risikoen ved sidstnævnte er, at fællesskabet

ikke får de samme forudsætninger for at vokse, og at alle deltagere ikke er ligestillede. Der vil være nogle der kommer med andre succeser og oplevelser end andre, og det bliver måske en udfordring for dem, der normalt har sværest ved at få taletid i et fællesskab, at komme på banen.

Der har været forskel på den *tid* og de *ressourcer*, der lokalt er blevet lagt i projektet. De væresteder som har afsat tid og ressourcer til at gennemføre projektet, er også dem, der vil benytte projektet som løftestang. Ved at stå med gode erfaringer fra Cyklende fællesskaber, kan de gå videre til ledelse/kommune, og arbejde for at tid og nødvendige ressourcer til at gennemføre projekter, som kunne have samme positive effekt som Cyklende fællesskaber.

I projektet har *forankringsindsatsen* ikke haft den ønskede effekt og bør derfor gennemtænkes på ny. Mange af værestederne ønsker at fortsætte med Cyklende fællesskaber, når foråret starter igen. Men værestedskaptajnerne er ikke på 16 uger klar til at stå med forankringsindsatsen selv. Der er også frivillige, som gerne vil fortsætte det gode arbejde, de allerede har etableret.

Forskellige modeller for forankring kan måske være en løsning. Der kan være tale om det forpligtende fællesskab, som Cyklende fællesskaber er eksemplet på, eller det uforpligtende fællesskab - med eller uden en tilknyttet cykelfaglige frivillige.

Med et uforpligtende fællesskab taler vi spontane ture og mindre struktur – med mulighed for at anvende cyklerne til mange forskellige formål/aktiviteter. I et sådan tilfælde, vil der ikke være forventning om, at alle deltager hver gang. I sådan et tilfælde vil man ikke kunne forvente at deltagerne oplever de samme positive effekter som ved det forpligtende og strukturerede fællesskab.

Projektet bør lave en klar model for, hvem der skal spørges ind til om de vil fortsætte som frivillige, og om værestedet ønsker en form for hjælp til at komme i gang igen til foråret.

7. Fokuspunkter i pilot 2 af Cyklende fællesskaber

Frivillige bidrager med makkerskab, godt humør, planlægning og stor viden om lokale cykelruter. De er dygtige til at planlægge og kan hurtigt ændre en rute, hvis deltagerne ikke virker oplagte til at cykle den distance, der var planlagt på forhånd. Det er positivt for værestedsbrugere, at nogen vil engagere sig i dem.

Væresteder byder de frivillige ind i værestedernes hverdag og gør sig umage for at klæde dem godt på til at indtage deres rolle som frivillige. For værestederne er det for nogle også nyt at samarbejde med civilsamfundet.

Cykler + udstyr er alfa og omega for at få væresteder og deltagere til at melde sig. Særligt når vi også ønsker at målrette tilbuddet til dem, som måske ikke har adgang til en cykel og derved kunne have mest behov for at opleve cyklen som middel til gode oplevelser og transport. Lige forudsætninger for deltagelse og low entrance er som udgangspunkt vigtigt for deltagelsen.

Pauser (med kaffe og kage) har vist sig at være et centralt omdrejningspunkt for både frivillige og deltagere. Projektet har ikke bidraget til forplejning, og væresteder og deltagere har selv stået for den del. Pauserne bliver brugt på at være sociale og komme hinanden ved – og på cykelturen har deltagerne muligheden for at zoome helt ud og bare være til stede uden forventning om at skulle bidrage til et fællesskab eller smalltalke. Og det kan de godt lide.

Kompetencekurset haft fokus på fællesskab og roller – herunder hvad der skal til for at cykle i et fællesskab. Desuden har kompetencekurset givet værestedet mulighed for rekruttering til projektet, da tovholdere har haft viden om, hvad projektet i detaljer har haft fokus på.

Fleksibilitet og mulighed for tilpasning vurderes også som en væsentlig faktor for, at de cyklende fællesskaber er forløbet særligt godt. At have mulighed for lokalt at beslutte, hvilke uger mellem april og september der cykles i, giver mulighed for at tilpasse det cyklende fællesskab til de muligheder der opstår lokalt. At kunne lukke det antal deltagere ind i det cyklende fællesskab, som passer til den lokale kontekst, vurderes også som en potentiel mulighed, der kan afsøges.

Desuden havde vi lagt op til at man i løbet af cykelturen kunne lave forskellige aktiviteter. Men **cykelturen er i sig selv nok**, og alle bakker enstemmigt op i, at der ikke er behov for et stort aktivitetskatalog til Cyklende fællesskaber. Fordi et cyklende fællesskab er et attraktivt aktivt fællesskab i sig selv.

Bilag 1: Opsamling på fokusgruppeinterview med cykelkaptajner fra væresteder

Intro: Der er afholdt et fokusgruppeinterview, hvor alle cykelkaptajner fra værestederne har været inviteret. Der var afbud fra tre cykelkaptajner. Fokusgruppeinterviewet blev afholdt d. 26. september ved Landsforeningen af Væresteder.

Interviewet er startet med en kort præsentationsrunde, hvor deltagerne har fået lov til at præsentere sig selv, og vi har i projektet kort ridset formål, tid mv. op for deltagerne.

I denne opsamling har vi valgt at fremhæve de tematikker, som gik igen hos flere af deltagerne. De forskellige perspektiver bliver præsenteret under hvert tema, som afsluttes med en kort konklusion på den videre handling.

Deltagere: Peter, Michael, Jens, Melissa, Anne, Per –cykelkaptajner repræsenteret fra væresteder i Kolding, Randers, Nyborg og Haderslev. Afbud fra cykelkaptajner i Odense og Fredericia.

Tilstede (skiftende interviewer og referent): Malene, Landsforeningen af Væresteder og Maria, Cyklistforbundet.

Intro:

Alle deltagere starter med at fortælle hvad de hedder, og hvor de har fungeret som cykelkaptajn. Flere fortæller også hvor mange deltagere, der har været i deres cykelfællesskab. De fleste har startet op i de rammer, som var præsenteret forud for projektet med 6-8 deltagere pr. fællesskab. De fleste steder har der været et mindre frafald i løbet af de 16 uger, og nye deltagere er siden startet op. Et enkelt sted har de lukket fællesskabet helt op, og her op imod 16 deltagere.

Konklusion: I projektet kunne vi med fordel beskrive fordele og ulemper ved at holde fællesskabet på de max 8 deltagere og hvad erfaringerne er med at køre flere end otte deltagere.

Tema: Rollen som cykelkaptajn

De fleste kaptajner har taget en aktiv rolle i planlægningen af cykelturene og har også haft en særlig rolle i forhold til at være der for deltagerne, hvis de havde behov for nogen at komme til. Listen over forskellige typer ansvar den enkelte kaptajn har haft er lang, og vidner om, at der i fællesskabet og i samarbejdet i kaptajnteamet bliver delt roller ud i forhold til hvad der personligt motiverer og engagerer cykelkaptajnen fra værestedet.

Iblandt deltagerne i interviewet er der enighed om, at de har følt sig godt klædt på til at varetage rollen som cykelkaptajn efter den lokale kompetencedag. De har været trygge ved at der har været en cykelfrivillig tilknyttet. Materialet til kompetencedagen har været meget brugbart, og de var glade for det. Men kun enkelte har anvendt det efterfølgende.

Der gives udtryk for, at man som cykelkaptajn godt kan blive i tvivl om, om man gør det godt nok. Også i forhold til om man ser og anerkender de andre deltagere nok på holdet. Der er en fin balance imellem ikke at drage for meget omsorg for deltagerne og så give dem nok mentalt power til at være med.

Der gives udtryk for, at cykelkaptajnerne ikke er helt sikre på de aftaler der er blevet lavet i forhold til, hvem der gør hvad, hvis der opstår noget ikke-planlagt (en deltager bliver dårlig/en ulykke). De var også tvivl om, hvem der havde førstehjælpsudstyret med hver gang.

Konklusion: som cykelkaptajn er man et godt eksempel, man har fokus på deltagernes behov både før, under og efter den ugentlige cykeltur. Det bør være mere tydeligt hvem der skal anerkende cykelkaptajnens indsats. Desuden bør det overvejes om materialet til kompetencedagen kan reduceres yderligere. På kompetencekurset bør der laves en skriftlig aftale om hvem der gør hvad i en presset situation, og hvem der fx tager beslutningen om hvorvidt alle kører hjem eller ej.

Tema: tid, ressourcer og pauser

I gruppen tales der om hvilke forskellige forudsætninger der har været for at danne et godt fællesskab. Det står hurtigt klart, at deltagerne er enige om, at cykelturene er nok i sig selv, hvis bare der er indlagt en god pause. I pausen vil de meget gerne have kaffe og kage. Desuden fortæller flere cykelkaptajner, at de har haft tid enten før eller efter til at sidde og tale om turen og få evalueret på dagens oplevelser. Det har været vigtigt for synligheden på værestedet og for rekruttering af deltagere.

De deltagere som ikke har haft den mulighed pointerer, at tid er en vigtig faktor. Hvis deres aktivitet har været lagt lige op til lukketid, og de cykelfrivillige ikke har været gode til at holde tiden på turen, så har der ikke været tid til at tale eller evaluere efter turen. Så har værestedet bare skulle lukkes ned med det samme. De føler det er gået ud over sammenholdet i fællesskabet og muligheden for at rekruttere nye deltagere.

Desuden lægges der i samtalen vægt på, at når der er afsat 1,5 time, så er det vigtigt, at man planlægger ud fra det. Det betyder bl.a. at man ikke kan planlægge en meget lang cykeltur og tage at pausetiden.

Der bliver også talt ressourcer og hvordan tovholderen fra værestedet har cyklet med på alle ture. Der bliver talt frem og tilbage om hvordan det har været, og om man kan forestille sig, at de ikke var med hver gang. Konklusionen er ikke entydig her, men det kan overvejes om tovholders rolle er vigtigst i den første del af projektet. Desuden er der stor enighed om, at det er meget vigtigt, at der er nok personer i kaptajnteamet. Det virker til, at deltagerne synes, de har været nok og at vi derved har fundet et passende forhold mellem deltagere og antal personer i kaptajnteamet.

Konklusion: Det bør gøres tydeligt, at de som planlægger cykelturen forholder sig meget skarpt til den tid der er afsat, og husker at indlægge en god pause, da pauserne er der hvor der bliver skabt et socialt fællesskab. Cyklende fællesskaber bør ikke planlægges lige op til værestedets lukketid. Kaptajnteamet er passende i antallet af personer, men det kan overvejes om tovholders rolle er lige så vigtig i slutningen af projektet som i starten.

Tema: cyklen og materialer

Cyklerne har været fine til formålet. Lav indstigning og fodbremser er essentielt. De vil dog gerne have el på, og en computer som måler, hvor langt de har kørt. Nogle deltagere taler om at deres cykler er ved at være trætte efter de mange ture i skov og på ujævnt underlag.

De har været glade for at køre med veste – både fordi andre kan se, at der kommer en gruppe cyklister som hænger sammen og derved tage hensyn til dem, men også fordi det giver en følelse af at hænge sammen.

Cykelhjelmene har drillet lidt. Særligt spændet oplever flere har været faldet at.

Konklusion: Vurder fordele og ulemper ved at bibeholde samme cykelmodel til pilot 2. Undersøg om der evt. er midler i budgettet til at købe en cykelcomputer pr cykelfællesskab. Undersøg om hjelme skal være en anden model. Alle fællesskaber skal have veste i pilot 2.

Tema: Cykelfrivillige

Der er enighed om at det har været fint at have frivillige med i Cyklende fællesskaber. Det har været forskelligt hvilken rolle de cykelfrivillige har haft. De fleste steder virker det ikke til, at der har været et stort samarbejde mellem cykelfrivillige og cykelkaptajner fra værestedet i forhold til at ændre i hvilke opgaver de hver især står for.

De fleste af deltagerne har dog set de frivillige som en stor gevinst som har bidraget med en masse cykelerfaring og kendskab til lokalområdet og gode cykelruter, som de ikke selv havde tænkt på.

Der bliver talt om, at enkelte cykelfrivillige skulle have været bedre på i forhold til målgruppen og de sociale og psykiske udfordringer som den enkelte kunne have. Særligt forholdet med forudsigelighed og at holde sig til det aftalte har for nogle cykelfrivillige været udfordrende.

Konklusion: det er en god idé at invitere cykelfrivillige ind på værestederne i forhold til et projekt som Cyklende fællesskaber. De bidrager med erfaring og godt humør. De skal dog klædes lidt bedre på i forhold til deltagerens sociale og psykiske udfordringer, som let kan blive udfordret ved ændringer i løbet af en cykeltur. Overvej om der i løbet af Cyklende fællesskaber bør laves en midtvejs temperaturmåling på kaptajnteamet ift. roller og forventninger til hinanden.

Tema: Deltagerne og rekruttering

Deltagerne har cyklet mere end de troede muligt. Alle ture har været gode og kun regn kan være årsag til, at en tur vurderes som værende ikke så god. Deltagerne har igennem projektet haft muligheden for at være med i et fællesskab og samtidig være fri og alene. Det at kunne cykle i sine egne tanker og tjekke ind og ud af fællesskabet i løbet af cykelturen virker til at have virket for alle i alle de repræsenterede fællesskaber.

Der bliver talt om, at det har været svært at rekruttere deltagere. Det er meget at bede deltagerne om at forpligte sig til 16 ture. Deltagerne er ikke sikre på at de kan holde til det, og de har ikke lyst til at opleve flere nederlag, derved er det nemmere bare ikke at melde sig til Cyklende fællesskaber. Cykelkaptajnerne nævner at det er vigtigt at få projektet ned på jorden, og at man som cykelkaptajn skal bruge sig selv i rekrutteringen. Hvis jeg kan, så kan du også. Der skal være fokus på den enkelte og motivere dem ved at fortælle at man er sammen om at nå alle sejre, og at cykelturene hurtigt bliver en vane og derfor ikke virker uoverskuelige.

Det forpligtende i fællesskabet er der enighed om er en god ting. De fleste deltagere husker at melde afbud, hvis de er forhindret i at komme. Der bliver også talt om at der blandt deltagerne altid er en

person som er god til at brokke sig. Det er forskelligt hvordan det er blevet tacklet. Nogle steder har det været italesat, imens man andre steder bare har ladet det gode humør komme snigende i løbet af turen.

Konklusion: i vores fremadrettede rekruttering bør der være fokus på at få projektet mere jordnært, så det ikke virker så uoverskueligt at melde sig til. I fællesskaberne giver det mening at have fokus på det gode og sammenholdet.

Tema: gevinster ved at være cykelkaptajn

Det virker til at alle cykelkaptajner har opnået personlige gevinster ved rollen som kaptajn på værestedet. De har lært noget om sig selv, som de ikke var klar over. De synes at de personligt er blevet gladere og en kaptajn siger at hun er blevet ”gladere, sjovere og yngre” i løbet af perioden, hvor hun har været kaptajn. Der er også deltagere som har fået sat ord på deres kompetencer, og som ikke tidligere havde overvejet, hvad det egentligt var de var gode til. De vil rigtig gerne gøre noget for andre og føler ikke at det er så farligt at tage et ansvar på sig nu.

Nogle af cykelkaptajnerne giver udtryk for at de har mod på at fortsætte Cyklende fællesskaber alene uden frivillige og tovholdere, og andre fortæller at de har meldt sig som frivillig i et andet cykelprojekt. Det virker til at cykelkaptajnerne er lidt bekymrede for om planerne med at fortsætte Cyklende fællesskaber også bliver fastholdt efter efteråret og vinteren.

Cykelkaptajnerne har forskellige drømmescenarier for Cyklende fællesskaber. Der bliver talt om at alle væresteder burde have projektet og at man kunne lave en tour de Danmark, hvor man cyklede rundt og besøgte hinanden og overnattede. Andre drømmer stort og om at etablere noget som team Rynkeby, hvor man sammen cykler en lang tur. Der er også kaptajner som drømmer om at komme på cykelture nye steder udenfor egen by.

Konklusion: Det virker til at cykelkaptajnerne har fået mulighed for at afprøve sig selv i en ny rolle. Det kunne overvejes om man kunne søge midler til en overlægger og en slags tour-de Cyklende fællesskaber, hvor deltagernes drømme efter en sæson med Cyklende fællesskaber kunne imødekommes.

Bilag 2: Opsamling på interviews med deltagere i Cyklende fællesskaber

Der er foretaget tre interviews med deltagere fra Cyklende fællesskaber i Randers, Odense og Kolding i perioden ultimo august til medio september. Alle interviews er foretaget af Maria, og har fulgt interviewguiden udarbejdet til anledningen. Interviewguiden findes bagerst i dokumentet.

Om deltagerne: Der er interviewet to kvinder og en mand. Deltagerne bruger værestederne forskelligt i løbet af en almindelig uge varierende fra dagligt til ugentligt. Deltagerne har i forskellig grad erfaring med at cykle. En har ikke cyklet i over 20 år forud for cyklende fællesskaber imens en anden deltager benytter elcykel flere gange ugentligt. Deltagerne repræsenterer således hele spektret af cykelerfaring forud for deltagelse i Cyklende fællesskaber.

Deltageroplevelser af Cyklende fællesskaber

I forbindelse med de tre interviews er der blevet spurgt til deltagernes mening overordnet set om Cyklende fællesskaber. Et tydeligt fællestrek er deltagernes oplevelse af fællesskab og sammenhold. Det sociale aspekt og muligheden for at støtte hinanden er en motivationsfaktor. Desuden peger deltagerne på, at cykling giver både fysisk aktivitet og mentalt velvære. Deltagerne føler sig glade efter turene. At være ude i naturen og få frisk luft er en vigtig del af oplevelsen, som bidrager til følelsen af glæde. Desuden peger deltagerne på stabilitet og engagement som udslagsgivende for om projektet er succesfuldt. For nogle har det at sætte et mål sammen og nå det skabt en følelse af fælles succes og personlig udvikling. Noget af det som på den anden side kan skabe udfordringer og skabe behov for tilpasning er aktivitetens tilpasning af niveau i forhold til deltagernes fysiske formåen. Nogle deltagere har svært ved at følge med, hvilket kan skabe behov for justeringer i gruppens dynamik. Her er der særligt fokus på fart og distance.

Når vi i interviewet fokuserer på hvad der fungerede særligt godt peger deltagerne på sociale pauser, som bruges til at tale sammen og styrke de sociale bånd, hvilket øger deltagernes engagement. Støtte og opmærksomhed er også en faktor som går igen. Her er der både tale om støtte og opbakning fra frivillig cykelentusiast og tovholder fra værestedet. Fleksibilitet og inddragelse har også stor betydning for deltagerne. Muligheden for at tilpasse cykelturene til dagsform og forskellige niveauer har været vigtig, selvom det også giver anledning til udfordringer.

Hvis deltagerne skal sætte ord på noget der har haft særlig betydning for dem, så fortæller de om deres personlige gevinster ved at deltage. En deltager fortæller om at være stolt af sin præstation, fordi vedkommende cyklede længere end hun havde troet hun troet muligt og at det var fedt at opleve den sejr i en gruppe. En anden fortæller om at vedkommende har fundet sit fristed – et sted at høre til, og den sidste fortæller om at være vedholdende om komme til alle cykelture, fordi vedkommende ville vise sig selv, at det var muligt at være stabil. Deltagernes personlige udviklingen og empowerment står således centralt for deltagernes succesoplevelse.

Når deltagerne bliver spurgt ind til hvorfor de meldte sig til Cyklende fællesskaber er der en god blanding af forskellige årsager hertil. Motion og fællesskab er det stærkeste fællestrek og så bliver den mentale gevinst også nævnt ”*man bliver jo glad i låget af at cykle*”. Det er særligt fællesskabet med de andre deltagere som man ser frem til, når man glæder sig til den kommende cykeltur. Fællesskabet

bliver italesat som hyggeligt og desuden bliver der sagt, at det at gøre noget sammen med andre også er motiverende. Desuden nævnes det at være ventet og savnet også som positiv feedback som gør en glad. Samtidigt virker fællesskabet også som en social forpligtigelse. Man ønsker ikke at skuffe de andre deltagere ved ikke at komme, og derfor føler man sig forpligtet til at komme. Det er noget af det, som også får deltagerne til at komme til Cyklende fællesskaber, selvom motivationen måske ikke er helt i top alle dage. Den fysiske udfordring og eksperimentet med at melde sig til noget der løber over 16 gange har for nogle også være en motivation for at melde sig til Cyklende fællesskaber.

I forhold til deltagernes involvering og indflydelse i Cyklende fællesskaber, så svarer deltagerne i interviewet at det er vigtigt at være der for fællesskabet. Alle føler at de har haft indflydelse på aktiviteter og distancer. Også selv om andre har haft rollen med at planlægge ruter, har deltagerne altid haft mulighed for at komme med input og justere planerne i fællesskab. Deltagerne føler sig hørt og involveret i beslutninger, hvilket giver dem en følelse af medbestemmelse.

Når man spørger ind til deltagernes rolle og bidrag til det cyklende fællesskab, har de lidt svært ved at svare. De kommer frem til at de har bidraget med deres gode humør, hvilket skaber en positiv atmosfære. De har været støttende i forhold til de andre deltagere og de har vist deres engagement ved stabilitet og tilstedeværelse og dermed bidraget til gruppedynamikken. Noget af det som bliver betragtet som modsatrettet er bl.a. utålmodighed. Her bliver det at afbalancere egne følelser i forhold til fællesskabets behov en udfordring.

I forbindelse med interviewet har der fremtidsmuligheder og optimisme været et omdrejningspunkt. Det er langt fra deltagerens hverdag at skulle sætte ord på, og det opleves som svært at få deltagerne til at reflektere over hvilken effekt Cyklende fællesskaber har haft for dem. Dog peger de på at cykling er en god aktivitet og et aktivt alternativ til at være inaktiv. Deltagerne har fået øjnene op for fællesskabet og for den indflydelse det har på deres følelse af høre til. Deltagerne har fået bekræftet at de kan være stabile og engagerede, hvilket er en positiv selvforståelse. Og selvom deltagelsen ikke har givet anledning til at deltagerne ser sig selv i et nyt lys, så har deltagelsen givet deltagerne en bedre følelse generelt set.

Bilag 3: Opsamling på interviews med frivillige i Cyklende fællesskaber

Der er foretaget ni interviews med frivillige i Cyklende fællesskaber i Randers, Fredericia, Kolding, Haderslev, Odense og Nyborg efter afslutning på cykelperioden i oktober og november 2024. Alle interviews er foretaget af Maria, og har fulgt interviewguiden udarbejdet til anledningen. Interviewguiden findes bagerst i dokumentet.

Om de frivillige

De frivillige er alle cykelentusiaster enten som frivillige i lokalafdelingerne i Cyklistforbundet eller tilknyttet en lokal cykelforening/klub. De frivillige har viden om hvad det vil sige at lede en gruppe af cyklister og hvordan en cykeltur planlægges og afvikles i forhold til deltageres fysiske mestring. For mange af de frivillige har mødet med borgere med psykisk sårbarhed været ny, og de har ikke haft viden om hvordan man har skullet takle mental mestring i forhold til planlægning af cykelture.

Opsamling og konklusion på interviews

At gøre en forskel som frivillig

Generelt har det været en positiv oplevelse for de fleste cykelkaptajner, hvor de har fundet glæde i at hjælpe andre og se deltagerne vokse og udvikle sig. Ansvarsområderne har varieret, men har ofte inkluderet planlægning af ruter, sikkerhed og motivation. Udfordringerne har primært været relateret til deltageres forskellige niveauer og engagement.

”Jeg bliver så glad af alle solstrålehistorierne i Cyklende fællesskaber”

Projekter har for mange frivillige været en øjenåbner og en stor succes. Mange oplever selv at blive glad, når de cykler med deltagerne og de fortæller om alle de gode oplevelser og hvordan deltagerne er vokset og har udviklet sig undervejs.

Kaptajnteamet og samarbejde

Samarbejdet i kaptajnteamet har generelt været positivt, med få udfordringer i kommunikation og struktur. De fleste følte sig klar til rollen, ofte på grund af tidligere erfaringer med planlægning og afvikling af cykelture. Der var blandede meninger om behovet for bedre forberedelse til deltageres sociale og mentale udfordringer, men generelt følte kaptajnerne sig godt rustet. Cyklistforbundets involvering blev vurderet som passende, med enkelte forslag til forbedringer i kommunikation og støtte. Et eksempel er, at der har været mange tovholdere involveret på et værested, og at der har manglet kontaktveje i den forbindelse. Der blev udtrykt et generelt savn på mere kontakt til tovholder, da der f.eks. opstod aflysninger af cykelture, uden den frivillige var informeret. En anden frivillig tilknyttet et andet værested foreslår et indledende møde, og en opsamling midtvejs i forløbet for at sikre bedre struktur og kommunikation. Disse forslag peger på behovet for kommunikation og struktur i samarbejdet, samt mere konsekvent ledelse og opfølgning til trods for at selv samme frivillige mener at kontakt og information fra Cyklistforbundets side er passende.

Internt i kaptajnteamet bliver der også talt om at man med fordel kan strukturere rollerne og skiftes til f.eks. at køre for og bagtrop. Det er oftest hårdest at køre bagerst, hvor deltagere er langsomme, i dårligere kondition og med dårligere helbred. De har ifølge de frivillige behov for langt mere støtte og mental opbakning til at gennemføre turene, end dem som kører i fortrop.

Antal cykelture – en blandet oplevelse

Der er forskellige meninger om det ideelle antal cykelture, men generelt er der enighed om, at kontinuitet og fleksibilitet er vigtige faktorer. Antallet af cykelture vurderes generelt positivt, men der er forslag om at tilpasse antallet og perioderne for at sikre, at alle deltagere kan være med og få en god oplevelse. Fleksibilitet og hensyn til deltagernes ønsker og behov er for de frivillige nøgleelementer i planlægningen.

Flere frivillige mener, at det er passende at have cykelture en gang om ugen i solskinsmånederne. Det er vigtigt, at turene ligger i den gode ende af året med godt vejr. I forhold til antallet af cykelture synes nogle frivillige, at 20 ture om året er passende og har været en succesoplevelse. Andre mener, at det kan være lidt for meget med 16 ture og foreslår at skære ned til 12 ture før sommerferien og måske starte et nyt hold op med 6-8 ture efter sommerferien.

Det pointeres i forbindelse med interviews at det er vigtigt at have et mål, som for eksempel 16 ture, men også at være fleksibel og tage hensyn til deltagernes lyst og evne til at deltage. Ingen bør føle sig presset, og det er vigtigere at få folk med end at nå et bestemt antal ture.

Antal deltagere

Der er forskellige meninger om det ideelle antal deltagere, men generelt er der enighed om, at fleksibilitet er vigtig. Dog pointeres der at det fra de frivilliges synspunkt er for lidt med 6 deltagere i et fællesskab og at man skal gå efter +8.

Planlægning af cykelture har ikke været udfordrende for de frivillige. Deltagerne har ikke været meget opsøgende i forhold til at komme med konkrete input til cykelture. Det har mere handlet om lokationer, som de gerne ville besøge. Udfordringen kan være, når mange +12 deltagere begynder at gruppere sig i et hurtigt og langsomt hold. Det kan virke svært at holde samling og gejst hos alle.

Motivation og engagement af deltagere har ikke været en stor opgave for de frivillige, da det ofte blev håndteret af tovholderen eller skete naturligt gennem de frivilliges tilstedeværelse og engagement. Dog nævnes de deltagere som altid kører bagtrop som dem, der skal motiveres lidt mere end de resterende deltagere.

Logbog

Logbogen er generelt blevet håndteret af specifikke personer, og der er enighed om, at det er en vigtig opgave, som bidrager til motivationen ved at kunne se, hvor langt man har kørt. De fleste frivillige har ikke selv stået for logbogen, men har set værdien i, at den bliver ført. Opgaven ligger bedst hos en dedikeret person - eller en udpeget ansvarlig.

Forslag der kan forbedre Cyklende fællesskaber

Generelt er der et ønske om at skabe en mere inkluderende oplevelse for alle deltagere, når de frivillige bliver spurgt ind til om de har forslag som kan gøre Cyklende fællesskaber endnu bedre.

Forslagene til forbedringer af Cyklende fællesskaber fokuserer på at øge antallet af deltagere og f.eks. sikre en bedre opdeling af deltagerne baseret på hvor hurtigt deltagerne cykler. Her bliver ideer som at følges frem til pause og holde den samlet, hvorefter dem der gerne vil køre langt og hurtigt kører en "omvej" hjem, hvor de mødes med de andre deltagere.

Der er også forslag om at forbedre udstyret ved at sikre, at alle har en GPS på cyklen, kontakte lokale cykelklubber for aflagt cykeludstyr (tøj), og at arbejde mere med forankring og kontinuitet i fællesskabet. Det pointeres at deltagere og værestedskaptajner efter en sæson ikke har den ballast der skal til for at kunne løfte Cyklende fællesskaber videre på egen hånd. Det kræver måske en sæson mere.

Desuden foreslår en frivillig at tovholders rolle gøres mindre cirka halvvejs i forløbet.

Forslag til forankring

Der er flere forslag til, hvordan man kan arbejde med en forankringsmodel for Cyklende fællesskaber. Nogle frivillige foreslår at sikre kontinuitet og engagement fra både frivillige og deltagere, med fokus på at undgå en brat afslutning og i stedet skabe en vedvarende og støttende cykelkultur. Andre vil gerne engagere sig ud over de aftalte 16 uger og ønsker at blive spurgt igen til foråret 2025, om de vil starte Cyklende fællesskaber op igen på værestedet.

Der er også forslag om at kontakte kommunen for at høre, om deltagerne kan blive ambassadører for det sunde liv, og engagere sig i andre kontekster og gøre en forskel for andre/tage dem med på cykelture. Nogle ønsker også at der bliver tilbudt frivilligt sundhedstjek forud for deltagernes deltagelse i Cyklende fællesskaber. Disse ville skulle aftales med det kommunale sundhedshus.

Bilag 4: Opsamling på interviews med tovholdere på væresteder

Der er foretaget seks interviews med tovholdere i Cyklende fællesskaber fra væresteder i Randers, Fredericia, Kolding, Haderslev, Odense og Nyborg efter afslutning på cykelperioden i start-medio oktober 2024. Alle interviews er foretaget af Malene, og har fulgt interviewguiden udarbejdet til anledningen. Interviewguiden findes bagerst i dokumentet.

Om tovholdere

Tovholdergruppen er en mangfoldig gruppe repræsenteret af daglige ledere af væresteder, medarbejdere og frivillige medarbejdere. Tovholderne er alle mennesker med socialt fagligt ansvar og viden om deltagerne fra værestederne. Tovholderne har typisk været dem med ansvar for rekruttering af deltagere samt motivation og fastholdelse af deltagerne. Herudover har nogle tovholdere påtaget sig andre opgaver i cykelkaptajnteamet.

Opsamling og konklusion på interviews

Generelt har tovholderne været meget glade for Cyklende fællesskaber og har fundet deres rolle spændende og nødvendig for at gennemføre projektet med succes. Tovholderne har også generelt kørt med på de fleste ture, og har følt sig klar til at indtage deres rolle efter at have deltaget i den lokale kompetencedag for cykelkaptajnteamet.

Ansvar og tilknytning til kaptajnteamet

Tovholderne har haft et stort ansvar for at støtte og motivere deltagerne. Det er en del af deres arbejdsbeskrivelse, men flere svarer at rollen som bagtrop på en cykeltur kan være ekstra svær, fordi det motiverende arbejde her kommer meget i fokus.

Tovholder har også haft en koordinerende rolle og har været med til at sikre et godt kommunikationsniveau fra kaptajnteamet og ud til deltagerne. Nogle har anvendt sms-kæder og andre har talt med deltagerne i løbet af deres ugentlige gang på værestedet. Desuden har tovholder fungeret som konfliktmægler/løser, hvis der er opstået uenigheder mellem deltagerne.

Nogle tovholdere nævner at det også har været en opgave for dem at guide de frivillige med at finde den rette balance for kommunikation og stabilitet i forhold til deltagerne. Her er eksempler på frivillige som ikke har haft den rette forståelse for forudsigelighed for deltagerne. Nogle tovholdere har taget opgaven med logbogen.

Stabilitet og god kommunikation

Stabilitet i kaptajnteamet er også en vigtig faktor for projektets succes. Flere tovholder pointerer, at samarbejdet i kaptajnteamet har været rigtig godt, og at blandt andet stabilitet og god kommunikation har været årsagen hertil. Et værested har talt om at lade flere medarbejdere deles om tovholderrollen, men medarbejdere på pågældende værested beskriver, at det var godt, at opgaven lå ved én tovholder, da det har givet tryk for deltagerne.

Generelt har tovholderne også været meget tilfredse med kommunikationen med Landsforeningen af Væresteder og Cyklistforbundet og har følt at kontakt og kommunikation har været på det rette niveau. Den eneste kritik der kommer går på VIVEs dataindsamling som for deltagerne har været for meget oveni den evaluering vi også internt i projektet har foretaget. Deltagerne beskriver til tovholdere at det føler sig som forsøgskaniner.

Antallet af cykelture

Antallet af cykelture har haft både fordele og udfordringer. Det handler om forpligtigelse og om at være lidt for ambitiøs på nogle borgeres vegne, som måske ikke plejer at blive stillet krav til. Alle tovholdere har en holdning til hvordan man kan gøre projektet lidt nemmere at gå til for deltagerne.

- Kommunikationen skal være mere i øjenhøjde: ”vi cykler i et halvt år og du kan være med”
- Visualisering af cykelturene på en tavle kan hjælpe deltagerne med at se hvor de er i processen
- Perioden april-september var god ift at få gennemført 16 ture
- Forpligtigelse virker: Efter 6-8 gange er cykelgruppen etableret, hvorefter deltagerne er glade og engagerede
- 16 ture er for meget for nogle deltagere – en opdeling i to runder af 8 ture kunne måske fungere bedre – så har de deltagere, der har mod på det, mulighed for at tage begge runder.

Konkluderende kan det siges at tovholderne har været med til at finde en balance, der passer til deltagerne behov og motivation. Fleksibilitet i planlægningen og en klar struktur har hjulpet med at skabe en positiv oplevelse for deltagerne.

Logbog

Tovholderne mener generelt at logbogen har været et nyttigt værktøj til at følge med i cykelturene og reflektere over dem. Dog har det i nogle tilfælde været en udfordring at finde tid til at udfylde den, hvilket kunne afhjælpes ved at lade andre med de rette kompetencer tage over. Det kunne fx være en opgave de frivillige kunne løse. På den anden side ville tovholderen måske ikke have det samme overblik over projektet.

Mental sundhed

Generelt er tovholderne meget positive omkring den påvirkning Cyklende fællesskaber har haft for deltagerne mentale og fysiske sundhed.

Øget energi og glæde blandt deltagerne bliver observeret i flere cyklende fællesskaber, hvor tovholderne beskriver, at deltagerne ser frem til turene og føler sig mere tilfredse og glade efter turene. Deltagerne generelle velvære beskrives også ved at sætte ord på at deltagere har fået styrket deres fysik og forbedret deres cykelfærdigheder. Mange deltagere har også oplevet, at de kan mere end de troede de kunne. Det giver dem øget selvtillid og uafhængighed/mobilitet. Følelsen af sammenhold og socialt fællesskab italesættes også som noget der fremme deltagerne mentale sundhed. Det at deltagerne nyder at gøre noget sammen giver energi og sammenhold. Mental robusthed bliver også

nævnt som en effekt, og det nævnes af en tovholder at deltagerne kan rumme mere efter deres deltagelse i Cyklende fællesskaber og at de har lyst til at fortsætte.

Overordnet kan det på baggrund af tovholderes observationer og samtaler med deltagerne således konkluderes at projektet har haft en positiv påvirkning på deltagernes mentale sundhed. Cyklende fællesskaber kan således være med til at øge deltagernes energi, glæde, fysiske sundhed, selvtillid, uafhængighed, og følelse af fællesskab.

Forankring

Tovholderne har en række forskellige input i forhold til en fremadrettet forankringsmodel. I flere byer er der en klar intention om at fortsætte cykelturene. Nogle steder vurderes det at modellen skal ændres til en "light model" som ikke kræver de samme ressourcer, og så nævner flere, at der skal inkluderes flere forskellige cykelmodeller som elcykler og trehjulede.

Driftsmidler og personaleressourcer er en af barriererne for at Cyklende fællesskaber fortsætter i sin nuværende form. Men med mere støtte fra f.eks. frivillige med en socialfaglig baggrund, kunne projektet nemmere fortsætte.

Desuden er gruppedynamik et vigtigt parameter for nogle deltagere. Her kan det at åbne fællesskabet op for nye deltager betyde en større grad af utryghed og ængstelighed hos igangværende deltager.

De afholdte interviews med tovholderne viser en stærk vilje til at fortsætte cykelaktiviteterne med tilpasninger for at sikre bæredygtighed. Der er fokus på at finde de nødvendige ressourcer, involvere frivillige og tilpasse aktiviteterne til deltagernes behov og ønsker.

Bilag 5: Opsamling på deltagerbesøg og observationer

Landsforeningen af Væresteder og Cyklistforbundet har i forbindelse med evaluering af pilot 1 gennemført evalueringsbesøg ved alle Cyklende fællesskaber. I forbindelse med besøgene har vi lavet deltagerobservationer, uformelle samtaler med deltagerne, uformelle samtaler med tovholder og frivillige.

Nedenfor findes en kort opsamling med fokus på centrale temaer fra de seks besøg, der er foretaget i perioden fra medio-august til start september 2024 i henholdsvis: Randers, Fredericia, Kolding, Haderslev, Odense og Nyborg.

Fællesskab: Alle grupper oplever en stærk følelse af fællesskab og støtte. Der er mulighed for at cykle alene på en del af ruten og mærke naturen, vinden og farten. Fællesskabet og de sociale aspekter er centrale for deltagerens oplevelse og motivation. Kaffepauser og sociale aktiviteter styrker båndene mellem deltagerne.

Humor og hygge: Humor og en afslappet atmosfære er gennemgående i alle fællesskaber. Dog kan ydre omstændigheder godt påvirke den generelle stemning.

Fokus på cykelkompetencer – der øves færdigheder i både trafik og skov/sti, kaptajnteam er opmærksomme på deltageres behov for støtte og 'en hånd i ryggen'.

Fleksibilitet og tilpasning i forhold til deltagerne behov og præferencer er betydningsfulde. Kortere forpligtigelsesperiode og mere spontane ture er forslag som eventuelt kan øge deltagelsen.

Motivation og engagement: Deltagerne motiveres af forskellige grunde, såsom motion, socialt samvær og personlig udvikling. Deltageren har generelt forbedret deres cykelfærdigheder og selvtillid i forhold til cykling.

De(n) frivilliges engagement og energi har en positiv indflydelse på projektet. Deres evne til at skabe en god stemning og støtte deltagerne er værdifuld.

Positive oplevelser: Deltagerne får positive oplevelser og føler sig generelt bedre tilpas efter turene.

Udfordringer: Generelt oplever deltagerne ikke mange udfordringer. Dog nævnes håndtering af praktiske udfordringer som cykelhelme flere gange. Det observeres at cykelparkering/opbevaring har betydning for tilslutning til fællesskabet og nysgerrighed fra andre udenfor fællesskaber – det kan skabe noget positivt. Deltageroplevelsen med Cyklende fællesskaber kan påvirkes af besværlig cykelparkering/opbevaring og generelle besparelsesplaner i kommunen.

Notater og observationer fra de seks cyklende fællesskaber

1. Fredericia

Cykelholdet mødes i cafeen på værestedet. Medarbejderen der cykler med, er ikke tovholderen, men har været med en enkelt gang før. Cykelkaptajner fra værestedet finder cykler frem sammen med tovholderen. Medarbejderen udtrykker, at hun hellere så, at det var spontane ture og knap så planlagt.

De mødes med den cykelfrivillige i gården. Værestedets cykelkaptajner har hjulpet med at pakke kaffe, mælk og krus. Cykler findes frem fra kælderen. Deltageren kommer afsted på den forkerte cykel og må indstille den ude på ruten. De aftaler i fællesskab ruten og at den cykelfrivillige kører forrest. Vi kører meget en og en så der er ikke de store samtaler under turen. Der bliver holdt øje med at alle er med og der laves en lille pause forenden af en stejl bakke. Cykelturen er på ca. 10-12 km. Der køres først gennem havneområdet, herefter på en sti i naturlige omgivelser, herefter igennem et militært terræn og til sidst igennem en skov inden ruten sluttet af ved at køre ind til byen, hvor værestedet er beliggende.

Der holdes en pause ude ved en spejderhytte. Hvor der tales om lidt forskelligt, fx en fødselsdag og en rejse. Stemningen virker lidt trykket. Turen starter kl.13 og varer ca. 1 time og 45 minutter.

2. Randers

”Vi har sejret ad helvedes til”

Cykelfællesskabet i Randers mødes ved Kirkens Korshærs lokaler, som er centralt beliggende i Randers. Cyklerne står forskellige steder og skal findes frem. Værestedskaptajnen byder på kaffe og fortæller lidt om deres fællesskab. Han virker meget tilfreds.

Deltagere og frivillige dukker løbende op og skaber god stemning omkring dagens cykeltur. De bruger humor og der er tales internt omkring deres fællesskab og relationer. Dagens tur går til Venezuela og for de uindviede er det et kolonihaveområde på vej ud mod SAM foreningens kolonihavehus Onkel Sams Hytte. Tovholder dukker op og vi taler om deltagernes motivation for at være med i Cyklende fællesskaber og hvordan de har planer om at forankre indsatsen. Da den har været en positiv oplevelse for dem.

Holdet samles og værestedskaptajnen fortæller om destinationen og de aftaler, hvem der cykler for og bagtrop. De frivillige blander sig, men har ikke nogen fremtrædende rolle. Deres rolle er mere at bakke op og være positive omkring fællesskabet.

Cykelholdet venter på hinanden, da de kører lidt forskelligt tempo. Halvdelen af ruten tillader kun enkeltkørsel, men da vi lander ude ved kolonihaven tager en lille gruppe imod cykelholdet og har tændt op i grillen til pølser og brød. De fortæller at cykelhjelmene har givet dem lidt udfordringer, da klemmen nemt ryger af. Men ellers er de meget tilfredse med cyklerne. Omgivelserne giver kommentarer til cykelholdet, når de cykler ude i trafikken – det er positivt og jeg tænker at det særligt at vestene sender et signal om gruppen. En børnehave forveksler os dog med ældresagen.

De medvirker i et fællesbillede og bidrager til vox-pop, spørgeskema og interviews. De cykelfrivillige er godt deltagende i fællesskabet med deltagerne, men den ene trækker sig, da han skal videre til noget andet.

På vej hjem tager de en rundkørsel og lidt mere befærdet vej, da tovholderen gerne vil sikre sig, at deltagerne får trænet deres cykelfærdigheder. De føler et ansvar for, at deltagerne kan begå sig i trafikken. Da vi kommer ”hjem” takkes der for en god cykeltur. Næste tur præsenteres, da det er en særlig tur ud fra et samarbejde med et plejehjem.

3. Kolding

Cykelholdet mødes på værestedet og drikker kaffe en halv time før afgang. De tager imod hinanden med glæde og humor. De taler om, hvordan det er gået siden sidst og da jeg sidder med ved bordet også om et længere perspektiv frem og tilbage. Andre brugere og personale fra værestedet sidder i

periferien og lytter med/nikker anerkendende. Den frivillige cykelkaptajn agerer hjemmevant og da værestedskaptajnen ankommer (lidt forsinket), så har de en god jargon med humor og anerkendelse. Kaptajnerne sørger for at deltagerne kommer godt i gang. Der er en omsorgsfuldhed på om alle har fået vand i flaskerne og lidt druesukker/snacks med til turen.

De vælger bevidst ikke at tale om hvor langt de skal cykle, men da de har sat sig et mål, så er de indforstået med at denne cykeltur skal være længere end den forrige. På væggen har de et kort hængende, hvor de sætter knappenåle i, som indikerer hvorhen de cykler.

Det er tydeligt, at det er en lille kerne af cykeldeltagere, som i forvejen anvender cyklen til transport rundt omkring. Nogle i fritiden og andre til daglig. De er motiveret for turene, fordi de får nye oplevelser på cyklerne og nyder fællesskabet. ”Den cykelfrivillige ved så meget om lokalområdet og er god til at finde ruter til os, det vil slet ikke have været det samme uden ham”.

Den cykelfrivillige understreger overfor mig, at han havde været nervøs for målgruppen, da han tilmeldte sig projektet. Dog synes han det fungerer godt, da ca. halvdelen af holdet ifølge ham er mere ressourcestærke end han havde forventet. Det giver ham også tryghed, at værestedet stiller en medarbejder til rådighed. (Holdet oplevede på dagens cykeltur, at en deltager blev svimmel og havde brug for at cykle tilbage sammen med tovholder).

Cykelskuret befinder sig på værestedet og deltagerne har sat en navnelabel på hver cykel og har vest/hjelm liggende i cykelkurven. De hjælpes ad med at tage cyklerne ud. Tovholder deler nøgler ud. Alle ligner op på en linje og spørger om de er klar og så cykler vi afsted.

I starten bruger jeg lidt tid på lige at finde balance på vejen og finde mig til rette i gearene. Da den første lange bakke kommer, vælger 3 at stige af cyklerne og trække op. Der er en god forståelse og den frivillige cykelkaptajn guider og laver nye ”ventesteder” så gruppen følges ad. Cykelgruppen har et koncept der hedder ”en hånd i ryggen” hvis bakken eller vejen udfordrer cykler en deltager/kaptajn ved siden af og spørger om de skal lægge en hånd på ryggen. Min oplevelse var det gav en god fællesskabsfølelse.

Jeg fik talt med forskellige fra cykelholdet, både kaptajner og deltagere. De fortalte at det havde været et godt projekt, som havde bibragt dem noget positivt. Fælles for dem alle var, at de havde svært ved at tale med om mental trivsel (jeg fornemmede det handlede om at lave koblingen mellem at cykle og det mentale). Jeg formulerede mig derfor ud fra CHIME faktorerne og spurgte fx om de havde fået mod på at gøre andre ting efter de var begyndt at cykle med i Cyklende fællesskaber. Én nævnte at han var begyndt at dyrke mere motion, men det var noget han var begyndt på inden projektet.

En af deltageren sagde at hun altid var i bedre humør efter cykelturene og det bakkede cykelkaptajnen op. Han fornemmede at de ofte fik vendt ”stemningen” og folk generelt var glade og tilfredse med deres indsats, når de kom hjem.

Cykelholdet cyklede 27 km og cykelturen varede fra kl. 10.30-13.30.

Vi gennemførte følgende evaluering: Lidt løs snak på cykelturen- vi cyklede langt.

4. Haderslev

15 mennesker møder op til cykeltur. der god stemning i gården. Alle hygger sig og griner og joker lidt inden de skal afsted. Tovholder fortæller dem om næste uge, og jeg præsenterer mig efterfølgende. Vi cykler i samlet flok ud langs fjorden hvor vi holder pause og der besvares spørgeskemaer.

Jeg taler med en cykelkaptajn fra værestedet som fortæller, at de to frivillige virkelig spreder cykel glæde og god stemning, og det er en af grundene til, at der er så mange deltagere på holdet. Hendes egen rolle er at opmuntre deltagerne i hverdagen og invitere dem med. Hun møder borgerne fordi hun deler mad ud i borgercaféen.

Cykelkaptajn fra værested fortæller om, at folk har cyklet meget mere end de nogensinde havde troet at de kunne. Det motiverer dem at vide hvor langt de er kørt. Cykelkaptajn fra værested fortæller at de meget gerne vil fortsætte til næste år, men det skal være med de samme frivillige og samme cykelkaptajner. En mandlig bruger fortæller mig at han er med fordi han har godt af motion og fællesskabet og at det er meget hyggeligt. Det der fylder noget for ham er, at der er god stemning og der er mange med på holdet. En kvinde bruger fortæller mig at hun også vil være en del af holdet, og hun har nu cyklet med tre gange. hun synes det var snyd at de andre kunne være med, når hun ikke kunne være med. Hun besluttede sig derfor for at lære at cykle igen. Den cykelfrivillige hjalp hende med at lære det. En kvindelig deltager fortæller om cyklen. Hun synes den er rigtig god. Den er bare for tung. Godt med 7 gear og lav indstigning.

Tovholder fortæller, at det kræver rigtig meget arbejde at få alle deltager med. Der er manges indbyrdes konflikter som skal løses på en pædagogisk måde og det er ikke alle der kan det. Det handler om, at nogen føler at de bliver skældt ud, hvis de ikke kan følge med, det handler om at nogen har brug for at ryge under cykelturen og kommer til at ose på andre, og andre småting som hurtigt kan eskalere.

5. Odense

Cykelkaptajn: 3, deltagere:1 (afbud fra flere deltagere). Der møder ikke mange op til turen. To har meldt afbud, de tror det er fordi jeg kommer. Det kan hun ikke lide. De andre har set frem til at jeg skulle være med.

Cyklerne står 15 minutters gang fra værestedet. Vi taler meget om, at det tror det kunne være meget bedre, hvis cyklerne var placeret på værestedet. Så ville der også være mulighed for nogle spontane ture. Sådan som det er nu, så skal man møde op på adressen hvor cyklerne er placeret. Efter cykelturen går deltagerne nogle gange tilbage til værestedet og drikker kaffe. Men det sker ikke i dag.

Vi cykler en tur langs Odense år og cykelkaptajnerne vil rigtig gerne fortælle mig om deres cyklende fællesskab, og at de er kede af, at de ikke kan mønstre flere deltagere. Der har været gjort meget. Hende der var med i starten og som ikke direkte var stoppested-bruger, hun faldt hurtigt fra. Hun var i alt for dårlig form. Hun kunne næsten ikke cykle. Nu er der også en deltager som helst kun cykler på asfalt, så det planlægger fællesskabet efter. De gør meget for at alle dem der kan være med, de også er med.

De har haft en masse rigtig gode ture, og de synes selv at fremmødet var godt og stabilt indtil sommerferien. Det har været svært at komme i gang igen. De vil rigtig gerne have cyklerne med på en ferielejr en uge på Langeland, men det er for dyrt at flytte cyklerne. De taler om at søge penge til det. Så håber de også at nogle flere kan få øjnene op for fællesskabet.

Deltagerne taler meget om tilslutningen til deres fællesskab. De tror også det her med at det er 16 uger man forpligter sig til betyder noget i forhold til deltagerantallet. Det er meget, og mange kan slet ikke overskue det. Det ville være bedre hvis man ikke talte så meget om de 16 uger og måske rekrutterede på en periode i stedet – fx vi cykler fra april/maj. Det er nemmere at fortsætte ind i efteråret end at starte for tidligt siger tovholder. Den cykelfrivillig siger også, at det er alt for meget at forpligte sig til

som frivillig. Det der med 16 gange, det er meget, og han har måtte sige nej til mange ting, fordi han skulle til Cyklende fællesskaber. (når man siger ja til noget, så siger man jo samtidigt nej til alt andet!)

Der bliver snakket om at kaffepauserne virkelig har betydet meget for deres fællesskab. De kommer hinanden ved og det er hyggeligt. Det har også betydet meget at den cykelfrivillige er kommet og har været med. Han har vist dem deres by på en ny måde og steder de slet ikke kendte. Det har været helt fantastisk er alle enige om.

I Odense har man været bundet af at deltagerne skulle være tilbage på stoppestedet kl. 15, og derfor har der været en begrænsning på hvor langt de har cyklet. Deltagerne hygger en del på tilbagevejen.

6. Nyborg

Journalist fra Fyens Stiftstidende tager fotos og interviewer alle – det tager lang tid inden vi kan komme afsted på dagens tur. Alle er lidt afventende. Med en cykelfrivillig i spidsen cykler vi mod fyret på Knudshoved. De cykler mest på en lang række, da forholdene ikke er til andet. Vi kører ad stisystem, spor gennem kemi-nova, over trampesti, ved golfbanen langs fjorden, skovsti gennem skov, cykelsti mv. Vi holder en kort vandpause efter en bakke og hårdt terræn. Der er godt humør og der jokes internt. Stemningen er god og man kan mærke, at deltagerne kan lide hinanden og hygger sig.

Pause ved fyret på Knudshoved. Maria CF siger tak fordi I har brugt jeres tid på Cyklende fællesskaber, og at projektet ikke var lykkedes uden indsats fra alle. Tovholder tager også ordet og fortæller at der er sket meget siden de startede. Vi spiser kage og hygger i solen/varmen.

Gennemfører vox-pop. Det er svært at få deltagerne til at sige noget, de flytter sig væk for ikke at blive spurgt, og det respekterer jeg.

På vejen ud og hjem taler jeg med deltagere og med frivillige og tovholder. Får talt om angst og cykling, spørger ind til om det er fællesskabet som har fået deltageren tilbage. Det kan hun ikke rigtig svare på. Hun taler mere om sin bostøtte og hendes problemer. Taler med frivillige om hvor meget deltagerne har flyttet sig mentalt siden start. De har rykket deres tro på egne evner og mestrer cykling på et nyt niveau. De har åbnet meget op, er blevet mere trykke ved hinanden og snakken går bare. Gode snakke med tovholder om hvad det er der har gjort projektet til en succes. Hun nævner bl.a. forpligtende fællesskab, og den energi de frivillige kommer med og det makkerskab de har- det har en afsmittende effekt- og det betyder noget, at der kommer nogen udefra og facilitere. tovholder: cykelturene er nok i sig selv. Vi har ikke brugt alle aktivitetsforslagene. Frivillig – vi siger aldrig hvor lang vi skal cykle. Vi lægger ruten efter deltagernes formåen.

Bilag 6: Interviewguides

Interviewguide: Fokusgruppeinterview m. kaptajner fra væresteder

Hvor: Landsforeningen af Væresteder

Varighed: 2 timer + pause, **Hvem:** Værestedsbrugere i kaptajnteam

Intro: Tak fordi I er kommet i dag. Vi har glædet os meget til at tale med jer, og I skal vide, at vi sætter enormt stor pris på, at I vil dele jeres erfaringer fra Cyklende fællesskaber med os. Fællesskaberne er ikke endt med at være helt ens, så vi håber også at I synes, det bliver sjovt at høre om hvordan Cyklende fællesskaber var på de andre væresteder rundt i landet.

I har nu været igennem 16 ugers forløb, og er eksperter i Cyklende fællesskaber. Vi skal køre projektet igen næste år på 5-7 væresteder, og vil gerne bruge jeres viden til at få gjort projektet endnu skarpere.

Vi starter med at snakke i en time, så holder vi en frokostpause, og så fortsætter vi samtalen i en times tid igen herefter. Vi har forberedt nogle forskellige temaer, som vi gerne vil tale med jer om.

Der er ikke nogen rigtige eller forkerte svar. I skal bare byde ind i samtalen, hvis I har oplevelser som I gerne vil dele. Vi vil undervejs notere jeres input, så de kan komme med i evalueringen. I vil ikke blive citeret og jeres navn kommer ikke til at stå nogle steder. Undervejs er I meget velkomne til at stille spørgsmål og afbryde.

Om rollen som cykelkaptajn

- 1) Nu skal vi tale lidt om det her med at have været cykelkaptajn, og hvordan det har været. Så til at starte med, vil jeg gerne høre hvad I hedder, og hvor I har været cykelkaptajn?
- 2) Hvad har jeres opgaver som cykelkaptajn været? (ændring over tid? Føler I, at de andre (tovholder og deltagere har anerkendt jeres indsats – føler I at I har gjort en forskel som cykelkaptajn = samhørighed/identitet/empowerment)
- 3) Nu har I jo 16 ugers praksiserfaring med rollen som cykelkaptajn. Så hvis I tænker tilbage til start, føler I så at I var klædt godt nok på til at være cykelkaptajn efter kompetencedagen?
 - *Hvis de har svært ved at huske den: kompetencedagen blev afholdt ude på jeres værested, og hvor I bl.a. fik en håndbog og et aktivitetskatalog, det var sammen med tovholder og frivillig?*
 - o Hvad kunne vi have gjort, for at I følte jer mere klar?? (mere viden, praksiserfaring andet)
 - o Eller hvad fungerede særlig godt?
 - Hvordan har samarbejdet været i kaptajnteamet? (har I stået for noget særligt?)
- 4) Ift kaptajnhåndbog og aktivitetskatalog, er det så noget I har brugt? Hvordan?
- 5) Hvad skal der til for at I kan se jer selv fortsætte som frivillig cykelkaptajn her efter projektets ophør?

(identitetsprocesser - at genopbygge eller omdefinere en positiv selvforståelse/at bevare eller opbygge sit selvværd/at fastholde eller opbygge sin tro på sig selv)

Om valget af cykler:

Der har jo været sendt otte cykler ud på hvert af jeres væresteder. Typen af cykel er blevet udvalgt for at det skulle være nemt og enkelt at komme i gang.

- 1) Har cyklerne dækket jeres og deltagernes behov? ((Fodbremser, blød sadel, 5-7 gear, helst indvendige (gearskifte på én hånd), Bagagebærer og cykelkurv, Lav indstigning))
- 2) Kan I komme i tanke om noget ved cyklerne, der kunne have været anderledes/bedre for jer og deltagerne? // Hvis I kunne vælge en anden cykel, hvilken ville det da være og hvorfor?

Om det cyklende fællesskab:

Nu skal vi tale lidt om det her med et cykelfællesskab og hvad det egentligt er for noget. Prøv at se om I kan komme i tanke om den første gang I skulle mødes i Cyklende fællesskaber?

Prøv så nu at tænke på den sidste tur I var med på.

- 1) Hvad har ændret sig i løbet af de 16 ture I har været på?
- 2) Har deltagerne fået et særligt forhold til hinanden? – hvordan er det opstået?
- 3) Har I haft en særlig rolle i forhold til deltagerne?
- 4) Hvis I skal pege på noget der er særligt vigtigt for at få et godt fællesskab, hvad er det så?

((Samhørighed; at være en del af positive fællesskaber og give noget tilbage til andre (bidrage med godt humør, en hånd i ryggen, en kop kaffe))

Om deltagerne:

Nu skal vi tale lidt om deltagerne. Nogle steder har det været okay nemt at finde deltagere til Cyklende fællesskaber, andre steder har det været svært?

- 1) Hvad tror I det skyldes?
- 2) Hvad tænker I, at vi kan gøre, for at endnu flere vil være med?
- 3) Hvad er det gode ved at blive en del af et cyklende fællesskab?

Mange af jer har fået nye deltagere med i løbet af de 16 uger. Hvad har I gjort for at de har følt sig velkomne?

((Håb: at være motiveret til forandring (jeg kan cykle i 16 uger og inspirere andre til det) at holde fast i det positive og værdsætte succeser (cykelfællesskabet og at man kommer afsted hver uge))

Om aktiviteten

1. Kan I fortælle om den bedste tur med Cyklende fællesskaber?
 - a. Hvad gjorde turen ekstra god?
2. Kan I fortælle om den dårligste tur?
 - a. Hvad gjorde turen dårlig? (vejr, deltagerfremmøde, uforudset hændelse, dårlig planlægning; samarbejdet, sammenholdet etc.)

Om udbytte: Hvad har I og deltagerne fået ud af at være med

1. Hvad har I fået ud af at være cykelkaptajner?
 - har I udviklet jer i kaptajn-rollen?
 - *Har I fået nye kompetencer, ser I jer selv på en anden måde end tidligere,? Har I fået mod på at prøve nye ting? = ((øvet færdigheder i planlægning, iganssættelse og invitere andre med, handlekompetence, empowerment))*
2. I forhold til det her med mental sundhed og mere overskud i hverdagen, hvilken ændring tror I så, at cykelturene har været med til at skabe?
 - Har Cyklende fællesskaber været med til at skabe mere overskud i hverdagen
 - Cykler I/deltagerne mere i hverdagen (fx for at handle eller andet)
 - Er deltagerne blevet gladere, mere åbne ift samtale
3. Hvad har det betydet, at der er kommet en cykelfrivillig ude fra?
 - Hvad tænker I om sammensætningen af personer i kaptajnteamet?
4. projektet hedder 'Cyklende fællesskaber – cyklen som redskab til bedre mental trivsel,. Kan I komme med ideer til, hvad bedre mental trivsel egentligt betyder i den forbindelse? (*del af fællesskab/samhørighed, håb, overskud i hverdagen, handlekompetence, meningsfuldhed...*)

Til slut

1. Føler I selv, at I er blevet en del af et positivt fællesskab?
2. Nu vil vi gerne bede jer beskrive dømmescenariet af at cyklende fællesskab. Hvordan ser Cyklende fællesskaber ser ud om 2 år, hvis I måtte bestemme?

Interviewguide: Deltagere i Cyklende fællesskaber

Intro + formål

1. interviewer: Fortæl om dig selv og formålet med interview
 - a. Navn, beskæftigelse, rolle i Cyklende fællesskaber
2. respondent: Vil du fortælle lidt om dig selv?
 - a. Hvad hedder du?
 - b. Hvor gammel er du?
 - c. Hvordan bruger du værestedet i løbet af ugen?
 - d. Hvordan ser en almindelig dag ud for dig?

Cyklende fællesskaber

1. Hvad synes du om Cyklende fællesskaber?
 - a. Hvad fungerede, og hvorfor?
 - b. Kan du fortælle om en oplevelse eller tur, som har betydet noget særligt for dig?
2. Hvorfor meldte du dig til Cyklende fællesskaber?
 - afklar om det var for at blive en del af et fællesskab, fordi det at cykle tiltrak, at være aktiv sammen med andre eller andet.

- a. Hvis du glæder dig til turene, hvorfor gør du det?
 - b. Hvis det er en slags øv-dag, hvad får dig alligevel til at tage til Cyklende fællesskaber?
3. Som deltager, hvordan synes du så du er blevet involveret i Cyklende fællesskaber?
 - a. Har du fx haft indflydelse på distancen eller aktiviteten
4. Hvis du skal tænke på din rolle i Cyklende fællesskaber, hvad tænker du så, at du bidrager med?
 - Fx Godt humør, en hånd i ryggen, lavet kaffe/kage, støtte til andre der har det som mig (**Forbundethed/Samhørighed, Meningsfuldhed**)
5. I forhold til fremtiden, tænker du da, at det at cykle har givet dig nye muligheder? (**Håb og Fremtidsoptimisme**)
 - a. Hvordan kommer det til udtryk?
 - b. Har du på nogen måde følt eller tænkt, at det at være med på cykelholdet, har givet dig nye vaner eller en ny måde at tænke om fremtiden på? Kan du beskrive dette?
 - c. Håndterer du fx situationer på en ny måde i dag end før du startede på cykelholdet?
6. Har din deltagelse i Cyklende fællesskaber ændret dit billede af dig selv/Ser du dig selv i et nyt lys? (**Identitet**)
 - a. Fx mestring, positiv selvforståelse, bevare/opbygge selvværd, opbygget tro på sig selv
7. Er du blevet bedre til at fokusere på dine styrker frem for udfordringer og problemer, - hvordan kommer det til udtryk?
 - fx når det regner en dag, tænker du så anderledes om at skulle cykle en tur, end du gjorde før Cyklende fællesskaber? (**Empowerment**)
 - a. Har du brugt cyklen mere end ellers i din hverdag efter din deltagelse i Cyklende fællesskaber? Hvorfor?

Interviewguide: frivillige i Cyklende fællesskaber

Intro: kort brief af antallet af ture, samlet kilometerantal mv. og sig tak igen fordi de har engageret sig frivilligt.

1. Hvordan er det gået med Cyklende fællesskaber her til sidst?
 - a. Havde I en god afslutning? Sidste tur i uge 42 – det var de få.
2. På en skala, 1-5 hvad synes du da om Cyklende fællesskaber? – det sammen som fra spørgeskemaet.
3. Hvordan har det været at være cykelkaptajn?
 - a. Hvad har dit ansvar været?
 - b. Hvad har det givet dig at være cykelkaptajn/hvorfor meldte du dig?
 - c. Hvad har været udfordrende som cykelkaptajn?
4. Hvordan har samarbejdet i kaptajnteamet været? (tovholder, kaptajner fra værested)
 - a. Følte du dig klar til rollen?
 - b. Ville du gerne have været bedre klædt på i forhold til deltagernes sociale og mentale udfordringer?

- c. Tænker du at vi fra Cyklistforbundet skal mere på banen end vi har været, og hvordan?
- 5. Hvordan vurderede du antallet af cykelture?
- 6. hvordan vurderer du antallet af deltagere (få, mange, nye kommer til)
 - a. Har du oplevet det udfordrende at planlægge cykelturene ift deltagerinput?
 - b. Føler du at deltagernes motivation og engagement har været en opgave som du har skulle varetage?
- 7. Hvad er dine tanker omkring logbogen? – hvor ligger opgaven bedst?
- 8. Har du forslag som kan gøre Cyklende fællesskaber endnu bedre?
- 9. I forhold til at arbejde med en forankringsmodel af Cyklende fællesskaber, har du så nogle tanker herom du gerne vil dele?
- 10. Til sidst vil jeg høre om der er noget andet du føler du har behov for at sige?

Interviewguide: Tovholdere på væresteder

- 1. Hvordan er det gået med Cyklende fællesskaber her til sidst?
 - a. Havde I en god afslutning?
- 2. Hvordan har det været at være tovholder
 - a. Hvad har dit ansvar og tilknytning til teamet været?
 - b. Har du følt dig klædt godt nok på til opgaven?
 - c. Hvordan oplever du samarbejdet i kaptajnteamet har været
 - d. Hvad gik som du havde håbet på – hvad gik ikke
 - e. Hvordan oplever du kommunikationen med LVS og CF har været- noget der skulle være mere eller mindre af.
- 3. Hvordan vurderede du antallet af cykelture?
 - a. Har du oplevet det udfordrende at planlægge cykelturene
 - b. Føler du at deltagernes motivation og engagement har været en opgave som du har skulle varetage?
 - c. Hvad er dine tanker omkring logbogen?
- 4. Spørge ind til mental sundhed – hvad har deltagerne fået ud af det
- 5. Har du forslag som kan gøre Cyklende fællesskaber endnu bedre?
 - a. På en skala fra 1-5, skal projektet vurderes...
- 6. I forhold til at arbejde med en forankringsmodel af Cyklende fællesskaber, har du så nogle tanker herom du gerne vil dele?
- 7. Til sidst vil jeg høre om der er noget andet du føler du har behov for at sige?