



# SØNDERJYSKE UNGE CYKLER UD AF KONTANTHJÆLPEN

Projektet Unge på toppen i Sønderborg og Aabenraa hjælper unge på kontanthjælp ud i arbejde eller uddannelse. Værktøjerne er benhård træning, en racercykel og en cykeltur fra Danmark til toppen af Alpe d'Huez.



✍ Kristian Arnth

📷 Kristian Arnth og Unge på toppen

På et græsareal på det militære område Søgaardlejren ved Kliplev lidt vest for Sønderborg er 21 unge i gang med at skifte dæk på deres racercykler.

Pling! Dækjernene springer i højre og venstre. De nye punkteringsbeskyttede kantrådsdæk er stramme at få på fælgen, men med tungen lige i munden, en god portion vilje og masser af styrke i fingrene lykkes det til sidst. Nu er det forhåbentlig slut med punkteringer.

Det er kun en uge siden, at de fik udleveret deres racercykler, og selvom de fleste aldrig havde cyklet på en før, er de allerede nu i stand til at tage baghjulet af og på og skifte dæk og slange. Det er vigtigt, at de lærer det. For om under halvanden måned skal de cykle hele vejen fra Sønderborg til Frankrig og toppen af Alpe d'Huez.

Unge på toppen er et projekt for unge, som er på kontant- eller uddannelseshjælp, og som sidder fast i jobcentrene. Det vil sige, at de typisk er cirklet rundt imellem forskellige praktikker i flere år uden for alvor at komme videre. Det gør projektet noget ved, fortæller projektleder Thomas Sonne-Schmidt.

"Vi giver dem et rygstød til at komme ud og blive selvforsørgende. Enten i form af, at de kommer i job, som langt de fleste gør, eller i form af at de starter på en uddannelse," siger han.

## UNGE PÅ TOPPEN

Unge på toppen hjælper unge på kontant- eller uddannelseshjælp videre i tilværelsen. Projektet har kørt i sin nuværende form siden 2017 i Aabenraa Kommune. Sønderborg Kommune er hoppet med på projektet i 2021. Projekterne gennemføres i et samarbejde mellem lokale virksomheder og Jobcentrene i Aabenraa og Sønderborg Kommune. Alle Unge på toppen-hold har fået cirka 75 procent af deltagerne i job et halvt år efter projektets afslutning.

I alle de år, hvor Unge på toppen har kørt, er alle mand nået hele vejen til toppen af Alpe d'Huez. Her er det seneste hold i 2019.





---

High-five! De unge får et kæmpe selvtillidsboost, som de kan tage med videre i livet, når de har klaret turen til toppen af bjerget..

---

Selvom projektet hedder Unge på toppen, er der ingen aldersbegrænsning. Det handler mere om, at deltagerne skal være unge af sind forstået på den måde, at de skal være klar til at prøve noget nyt. På holdet her ved Søgaardlejren spænder alderen fra 18 til midt i 40'erne.

#### HJÆLPER UNGE I ARBEJDE

Projektet eksisterer i Aabenraa og Sønderborg Kommune, og alle unge i de to kommuner, som matcher målgruppen, kan ansøge om at komme med. Mange bliver henvist af deres sagsbehandlere på kommunen, men det er op til den unge selv at ansøge om at komme med. Alle, der gør det, bliver kaldt til samtale.

"Vi tager dem med, som vil det, og ikke nødvendigvis dem, som er tættest på selv

at kunne klare sig. Vi skal vurdere, om der er en sag og et menneske, vi kan hjælpe videre, før de får lov at komme med," forklarer Thomas Sonne-Schmidt.

De første fire uger af projektet kaldes forforløbet. Her kontrollerer Thomas Sonne-Schmidt og de øvrige ledere de helt basale ting såsom de unges mødestabilitet, hygiejne, søvnvaner, madpakker, brug af mobil og rygning.

Efter de fire uger bliver de unge nemlig matchet med virksomheder og kommer i praktik, og virksomhederne skal ikke bruge energi på en, som alligevel ikke møder til tiden, eller som står med sin mobil i hånden hele tiden. De bliver sorteret fra.

Unge på toppen arbejder i høj grad på at matche de unge med praktiksteder, som de selv ønsker. Derfor er et godt samarbejde med de lokale virksomheder helt afgørende.

"Rigtig mange har prøvet at være ude i en praktik, hvor de tænker: 'Hvad laver jeg her?' Så er de kommet ud i praktik hos en maler, selvom de ved, at de aldrig bliver malere," forklarer Thomas Sonne-Schmidt.

"De virksomheder, der er med, er klar på at hjælpe de unge, såfremt de gør det godt. De kan ikke love en ansættelse, men

**"HVIS JEG KAN CYKLE TIL FRANKRIG OG OP PÅ ET BJERG, SÅ ER DER IKKE NOGET I LIVET, JEG IKKE KAN. EFTER DET FØLER JEG, AT JEG KAN KLARE HVAD SOM HELST."**

– JONAS WITT,  
DELTAGER I UNGE PÅ TOPPEN



# "DE BEGYNDER AT FORME EN NY IDENTITET, AT TRO PÅ NOGET OG FORTÆLLE DERES VENNER OG FAMILIE, AT DE SKAL CYKLE TIL ALPE D'HUEZ. DET ER DER JO INGEN, DER TROR, AT DE RENT FAKTISK KAN."

– THOMAS SONNE-SCHMIDT, PROJEKTLEDER FOR UNGE PÅ TOPPEN

sammen med os kan de love, at de nok skal hjælpe de unge til arbejde, hvis de gør det godt. Så er det ikke sikkert, at det lige er hos virksomheden, men måske hos en leverandør eller en kunde. I de fem år, vi har kørt, er det lykkedes alle gange."

## DET ER CYKELSPORTEN EKSTREMT GOD TIL

I de første fire uger møder deltagerne ind mandag, onsdag og fredag, hvor den står på benhård træning på spinningcykler, i løbesko og med vægte. Efter de fire uger møder de på arbejde på deres praktiksted tirsdag, onsdag og torsdag og møder så ind til træning mandag og fredag. Det er også her, deltagerne får udleveret deres racercykler.

"Vi ser ofte, at de unge, der sidder fast i jobcentrene, er ensomme og i dårlig fysisk og psykisk form. Med cyklingen kan man sige, at vi bruger Maslows behovspyramide i praksis. Vi starter nederst med at få styr på de daglige strukturer. Vi har kost og idræt, for det er sådan med idræt, at jo bedre fysisk form, du er i, jo bedre har du det også mentalt."

Der er en helt særlig grund til, at det lige præcis er cykling, som Unge på toppen anvender som værktøj.

"Cykling er en sport, alle kan være med i. Lige nu er de ude at løbe fem kilometer, og inden for få minutter er der utrolig stor spredning på dem. Cykling er en social sport, hvor det for os ikke

handler om at komme først, men om at vi sammen gennemfører den her tur," forklarer Thomas Sonne-Schmidt.

"Vi hjælper hinanden, vi kan give makkeren et skub op ad bakken, og vi kan godt tale med hinanden imens. Det giver både noget bevægelse, men også det sociale element, som er den midterste del af behovspyramiden. Det er cykelsporten ekstremt god til."

## TO MÅNEDERS TRÆNING TIL ALPETOPPEN

Under tre måneder efter opstarten kulminerer projektet med cykelturen fra Danmark og hele vejen til toppen af Alpe d'Huez i Frankrig. En stor udfordring selv for en trænet motionist. Og en udfordring, som deltagerne skal klare med under to måneders træning på racercykel i benene.

Turen til den ikoniske alpetop handler i høj grad om at have et stort fælles mål at se frem til og træne op imod, siger projektlederen.

"Der er bare noget mytisk over det bjerg. Selv dem, som aldrig har cyklet, har alligevel hørt om Alpe d'Huez. De begynder at forme en ny identitet, at tro på noget og fortælle deres venner og familie, at de skal cykle til Alpe d'Huez. Det er der jo ingen, der tror, at de rent faktisk kan, men det giver bare noget, at vi sammen træner op og cykler derned og op ad bjerget."

23-årige Lasse Fogh Jensen har ingen uddannelse og blev kastet rundt i forskellige praktikker, før hans sagsbehandler intro-



---

Daniel Møller (tv.) var bekymret for, hvad der skulle blive af ham. Nu glæder han sig til at stå op hver dag. Jonas Witt (th., sort trøje) håber at bruge projektet til at styrke sin selvtillid og komme i bedre form..

---

ducerede ham for Unge på toppen. Han oplever, at turen til Alpe d'Huez bidrager til det gode fællesskab, deltagerne allerede har opbygget efter en måned.

"Vi er én stor gruppe, og her er ingen kliker. Jeg tror, det er, fordi vi alle gør det samme og træner for det samme slutmål – at komme til Frankrig og til toppen af bjerget. Vi glæder os. Det bliver hårdt, og nogle af os kommer måske til at græde undervejs. Men når vi står på toppen af Alpe d'Huez, så er det glædestårer over, at vi har klaret det," siger han.

#### **'EFTER DET KAN JEG KLARE HVAD SOM HELST**

Et andet aspekt af turen er at styrke deltageres mentalitet, fortæller Thomas Sonne-Schmidt.

"Det er en forsmag på at passe et arbejde. Et arbejde er jo kun fra 8 til 15:30. På turen står vi op klokken otte og sidder otte-ni timer på cyklerne. Vi er fuldstændig smadrede, når vi kommer ind, og det er bare at slappe af, spise, sove og så afsted igen. Vi træner dem op til at kunne mere end at passe et normalt arbejde."

20-årige Jonas Witt har længe kæmpet med depressioner og diagnoser, der har gjort det svært for ham at gå i skole og i det hele taget at komme ud ad døren.

"Det var generelt bare svært at stå op om morgenen og finde et formål med dagen. Det har Unge på toppen givet mig. Nu har jeg det fantastisk. Jeg har fået en del mere overskud og er meget gladere. Jeg glæder mig bare, til vi skal til Frankrig."

Han har meldt sig til projektet i håb om at få et job, men også for at styrke sin selvtillid og komme i bedre form. Her spiller turen til Frankrig en vigtig rolle.

"Det kommer til at give et selvtillidsboost. Hvis jeg kan cykle til Frankrig og op på et bjerg, så er der ikke noget i livet, jeg ikke kan. Efter det føler jeg, at jeg kan klare hvad som helst," siger han.

Det samme mener Lasse Fogh Jensen.

"Når vi har cyklet fra Danmark til Alpe d'Huez i Frankrig, så er arbejdsopgaverne eller en uddannelse jo ingenting. For vi har lige klaret noget, der er meget hårdere. Det handler bare om at fortsætte. Og man kan fortsætte meget længere, end man tror," siger han.

#### **KAN IKKE VENTE MED AT STÅ OP**

For 19-årige Daniel Møller er projektet ikke bare en vej til større selvtillid og forhåbentlig et job på den anden side. Det er vejen til en frisk start på livet.

Han kommer fra en stresset barndom med en skilsmisse og en far, der kun havde tid til at arbejde, fordi han skulle sørge for mad på bordet. Hans stedmor var der ikke, og hans biologiske mor har han aldrig kendt. Samtidig har han en lillebror med autisme, der stjæl en stor del af faderens begrænsede opmærksomhed.

Siden han var 14, har han kæmpet med et hashmisbrug, og alle de forskellige faktorer kulminerede, da han, mens han havde en elevplads i Netto, gik ned med stress.

"Så endte jeg på kontanthjælp. Det var forfærdeligt. Jeg lavede ikke noget i to måneder, og det kan jeg ikke holde ud. Jeg var be-

## **"JEG VAR BEKYMRET FOR, HVAD DER SKULLE SKE MED MIG. HVOR ENDER JEG? BLIVER JEG TIL NOGET? JEG VAR HELT FROSSET FAST."**

– DANIEL MØLLER, DELTAGER I UNGE PÅ TOPPEN

kymret for, hvad der skulle ske med mig. Hvor ender jeg? Bliver jeg til noget? Jeg var helt frosset fast," siger han.

Hans sagsbehandler henviste ham til Unge på toppen, og i dag er han lykkelig for, at han tog chancen og sprang ud i det på trods af en stor angst for at møde nye mennesker.

"Det er helt fantastisk. Jeg troede, at jeg skulle slæbe mig selv igennem det mentalt, men jeg kan ikke vente med at stå op om morgenen, fordi det er så fedt," siger han.

"Undervejs har jeg lagt hele mit liv om. Jeg har fjernet alle mine venner, som ikke var gode for mig, for at komme væk fra alt og starte på en frisk. Jeg gør ikke det her for at få et job. Det er en hjælp til at blive en bedre person."



### **FØLG UNGE PÅ TOPPEN**

**Følg Unge på toppen på Facebook og følg med i træningen, praktikken og turen til toppen af Alpe d'Huez.**

#### **VÆRKTØJET VIRKER**

På cykelturene bliver deltagerne delt op i tre grupper alt efter niveau. De cykler som udgangspunkt de samme ruter og distancer, men i forskellige tempi. Deres fysiske formåen er i

virkeligheden slet ikke så vigtig. Alle skal nok komme til toppen af Alpe d'Huez, uanset om turen op tager én eller fire timer.

"Vi gør det så godt, vi kan, hver især. Den dyd at gøre det så godt, man kan, er nok til at få et arbejde eller gennemføre en uddannelse. Det vil vi gerne træne med dem," forklarer Thomas Sonne-Schmidt.

Derimod er den enkeltes udvikling og oplevelse af at flytte sig langt vigtigere. Det er den succesoplevelse, de tager med, og som de kan bruge senere i livet. Da de startede projektet, havde de én spinninglektion. Nu starter de med en fem kilometers løbetur, så spinning, og så er der træning på maskiner over middag.

"Havde du spurgt dem for en måned siden, om de troede, at de kunne gøre det her i dag, havde de sagt: 'Nej, er du sindssyg. Jeg kan maksimalt cykle 10 kilometer,'" siger han.

Unge på toppen handler om cykling, men det handler allermest om at sætte mennesker i bevægelse. Cyklen er værktøjet til at få et arbejde. Og det gør de fleste.

"Vi har en succesrate et halvt år efter projekterne på over 75 procent. Så det virker," slutter Thomas Sonne-Schmidt. ●