

Skema 2: Projektbeskrivelsesskema
”Sundhedsfremme målrettet mennesker med psykiske lidelser”

| | | |
|----|-----------------------------------|--|
| 1. | Projektets titel: | Et Sundt Sind i et Sundt Legeme |
| 2. | Baggrund og vision for projektet: | <p>ASV Horsens tilbyder bl.a. STU (Særligt Tilrettelagt Ungdomsuddannelse), ressourceforløb for ikke uddannelses- eller arbejdsparate borgere og aktiveringsforløb for kontanthjælpsmodtagere. En del af borgerne i disse tilbud har en psykisk lidelse eller diagnose. Det er oplagt at tilbyde sundhedsfremmende tiltage i relation til disse tilbud.</p> <p>Den 1. januar 2013 trådte reformen af førtidspension og fleksjob i kraft. Reformen betyder, at personer under 40 år ikke længere kan få tilkendt førtidspension, medmindre det er åbenbart formålsløst at forsøge at udvikle deres arbejdsevne. I stedet skal en <i>individuel og helhedsorienteret indsats i et ressourceforløb</i> udvikle deres arbejdsevne og hjælpe dem videre i livet. Disse borgere deltager i et ressourceforløb hos ASV Horsens. Borgerne har komplekse problemer ud over ledighed, og risikerer i høj grad at komme på førtidspension bl.a. pga. psykiske problemer.</p> <p>STU’en er målrettet unge med særlige behov (op til 25 år), der af fysiske eller psykiske grunde ikke kan gennemføre en anden ungdomsuddannelse. Uddannelsen indeholder undervisning på ASV Horsens, praktisk træning og praktikophold i virksomheder eller institutioner. Formålet er, at unge med særlige behov opnår personlige, sociale og faglige kompetencer til en så selvstændig og aktiv deltagelse i voksenlivet som muligt og eventuelt til videre uddannelse og beskæftigelse.</p> <p>Projektet, vi søger støtte til, udgør et supplement og understøttende element til nævnte forløb. Den meget intensive og målrettede sundhedsindsats, der søges støtte til, kan ikke økonomisk dækkes af eksisterende økonomi, førend metoderne er dokumenterede effektfulde. Det er oplagt at lægge den sundhedsfremmende indsats i tilknytning til ressourceforløb, aktiveringsforløb og STU, idet borgeren således allerede i forvejen har en lokal tilknytning til os – og det i nogle tilfælde i flere år. Altså helt lokalt dér, hvor borgeren i forvejen har sin dagligdag.</p> <p>Din Fritidsundervisning har over 30 års erfaring med lignende sundhedsfremmende tiltag, men målgruppen (borgere med moderate til svære psykiske lidelser) har ikke i ønsket omfang været rekrutteret til tilbuddene. Det er derfor et ønske fra Din Fritidsundervisning, at denne målgruppe får et særligt fokus.</p> <p>Projektet understøtter ”Udvalgsplan 2014-2017 for Velfærds- og Sundhedsudvalget”.</p> <p>Hovedessens i politikken er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unge og voksne i Horsens Kommune skal leve det gode og aktive liv. • Borgeren i centrum. Kræver, at der tænkes og samarbejdes på tværs. Kun på den måde kan der skabes sammenhæng for og omkring borgerne med udgangspunkt |

| | | |
|----|---------------------------|---|
| | | <p>i den enkeltes ressourcer og behov.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mestring og sundhedsfremme er grundlæggende principper for alle indsatser i Velfærd og Sundhed. I arbejdet med mestring og sundhedsfremme anerkendes borgernes forskellige ressourcer og behov, så borgeren mødes der, hvor borgeren er. Der opstilles rammer, der giver borger lyst til at vælge det sunde og aktive liv og lyst til at være en del af fællesskabet. • Den borgerrettede sundhed skal handle om forebyggelse, at arbejde for at begrænse sygdom og fremme sundhed. • Der skal skabes en helhedsorienteret indsats for borgere med sindslidelser i samspil med relevante samarbejdspartnere. • Der skal fokuseres på de 7 nationale mål for danskernes sundhed. <p>Projektet understøtter også "Sundhedspolitik for Horsens Kommune 2011-2014" (revideres pt.). Sundhedsvisionen er "Borgere i bevægelse". Essens af Sundhedspolitikken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fremme lighed i sundhed og sundhed for alle – også borgere med fysisk og psykiske handicaps. • Tværfagligt og tværsektorielt samarbejde styrkes. • Bevægelse og sund kost hovedområder. • Fællesskab sættes i centrum som et redskab til forebyggelse og sundhedsfremme. • Støtte borgerne i at tage ansvar for egen sundhed, blandt andet ved at fremme mulighederne for sunde valg. Det betyder, at Horsens Kommunes indsats tilrettelægges med udgangspunkt i det enkelte menneskes ressourcer, behov og med respekt for den enkeltes ret til at træffe beslutninger om eget liv. • Støtte borgerne i at etablere og dyrke sunde fællesskaber, så sundhed ikke udelukkende overlades til hver enkelt isoleret set. <p>Projektet understøtter også Horsens Kommunes "Sundhedsvision":</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle kommunens borgere skal have mulighed for at leve et sundt liv. • Der skal igangsættes aktiviteter, der kan øge sundheden. • Kommunale institutioner skal forebygge livsstilssygdomme. • Kommunale institutioner skal have fokus på Kost, Rygning, Alkohol og Motion i alle faser af borgerens liv (KRAM). |
| 3. | Overordnet mål – herunder | Målsætning på langt sigt: mindske den sociale ulighed i sundhed gennem et borgernært lokalt tilbud og på den måde at forebygge somatisk sygdom (livsstilssygdomme som |

| | |
|---|--|
| forebyggelses/sundhedsfremmeperspektiv: | f.eks. rygerlunger, diabetes, åreforkalkning, knogleskørhed, for højt blodtryk, for højt kolesterol, blodpropper m.v.). Målsætningen kan ikke måles umiddelbart efter projektet, idet det er mere langsigtet. Målsætning på kort sigt (efter projektet): 75 % af alle deltagere har opnået deres individuelle målsætning inden for enten vægttab, røgfrihed, kondition, styrke, balance eller kostomlægning. |
| Delmål: | Fremme sundhedstilstanden på følgende parametre (kan måles umiddelbart efter projektet, eller når vedkommende forlader projektet): - 80% af dem med en BMI over 25, og som har som individuel målsætning at tabe sig, har reduceret deres vægt med 15% når de forlader projektet. -40 % af deltagerne i rygestopforløb er røgfrie efter 3 måneder. 34 % er røgfrie efter 6 måneder. - 80% af dem, som har som individuel målsætning at forbedre deres kondition, har forbedret deres kondition med 20% når de forlader projektet. - 80% af dem, som har som individuel målsætning at forbedre deres styrke, har forbedret deres styrke generelt med 20% når de forlader projektet. -80% af dem, som har som individuel målsætning at forbedre deres balance, forbedrer deres balance i væsentligt omfang. - 80 % af dem, som har som individuel målsætning at spise varieret og sundt i hverdagen, siger, når de forlader projektet, at de spiser væsentligt sundere end ved projektets start. -80 % af samtlige deltagere angiver på det tidspunkt, hvor de forlader projektet, at projektet har forøget deres netværk, styrket deres trivsel og gjort dem mindre ensomme. - 80% af deltagerne siger, når de forlader projektet, at de vil arbejde videre med deres individuelle målsætninger og fortsætte den gode sundheds-udvikling sammen med andre eller på egen hånd. |
| 4. Projektets fokusområder: | Kostundervisning og vejledning, Rygestopforløb, Skræddersyet motionstilbud. Herunder ligger et fokus på netværksskabelse til fremme af trivsel, mindske ensomhed og styrkelse af motivationen. Ovennævnte punkter understøttes af underliggende aktiviteter, der skal styrke målgruppen mentalt til at kunne nå deres individuelle målsætninger (jf. mindfulness, ophold i natur m.v.). Derudover opkvalificeres medarbejdere af Sundhedsstyrelsen. Der etableres fysiske motionsfaciliteter og udarbejdes lokal kostpolitik på ASV Horsens. |
| 5. Målgruppe(r): | 75 borgere i alderen 18-40 år fra Horsens Kommune med affektive psykiske lidelser/sygdom på et moderat til svært niveau. Har meget vanskeligt ved at udnytte eksisterende tilbud, og har brug for et tilpasset og skræddersyet tilbud i trygge rammer |

| | | |
|----|---|--|
| | | <p>med kendt personale. Kvinder og mænd. Gruppen lider bl.a. af angst/angstlidelser/fobier, depression (klinisk depression, dysthymi, atypisk depression og uspecificeret depressiv lidelse), moderat til svær ADHD, PTSD, manier, bipolarært syndrom.</p> <p>En del deltager i STU på ASV Horsens (Særligt Tilrettelagt Ungdomsuddannelse) eller i andet tilbud i regi af ASV Horsens (Forvaltning: Velfærd & Sundhed).</p> <p>En anden del har allerede gennemført et uddannelsesforløb på ASV Horsens, og er efterfølgende tilknyttet Din Fritidsundervisning (Forvaltning: Kultur og Borgerservice).</p> <p>En anden del henvises gennem Jobcentret (Forvaltning: Uddannelse og Arbejdsmarked), idet de skal deltage i bl.a. ressourceforløb eller aktiveringsforløb i regi af ASV Horsens.</p> |
| 6. | Rekrutteringsstrategi: | <p>Følgende henviser primært til projektet: Jobcenter Horsens henviser gennem Ressourceforløb og aktiveringsforløb. ASV Horsens gennem eksisterende tilbud, bl.a. STU. Din Fritidsundervisning, som bl.a. har kontakt til borgere med psykiske lidelser, der bor i eget hjem eller i botilbud ude i byen.</p> <p>Derudover tages kontakt til følgende med henblik på rekruttering: SIND i Horsens - forening. Bedre Psykiatri Horsens - forening. Bo Døgn under "Handicap, psykiatri og Socialt Udsatte" i Horsens Kommune. Center for Socialt Udsatte under "Handicap, psykiatri og Socialt Udsatte" i Horsens Kommune. Specialvejledningen + Aktivitets- og samværstilbud under "Handicap, psykiatri og Socialt Udsatte" i Horsens Kommune.</p> <p>Projektet understøtter og udvider eksisterende tilbud i regi af bl.a. STU, Ressourceforløb, aktiveringsforløb og Fritidsundervisning, hvorfor vi allerede har kontakt til målgruppen. Målgruppen har allerede lokal tilknytning til os og skal følge et forløb hos os i forvejen. Med andre ord, vil eksisterende undervisnings- og aktiveringstilbud blive udvidet og som noget nyt kvalificeret med integreret del-tilbud om fysisk aktivitet, kostvejledning og rygestop. Således ser vi ikke umiddelbart udfordringer i forbindelse med rekruttering. Udfordringen bliver at fastholde dem i tilbuddet.</p> |
| 7. | Sikring af kompetencer blandt fagpersonale: | Se under Delelement 6 nedenunder. |
| 8. | Aktiviteter og metoder: | <p>Generelt om aktiviteter og metoder, der afprøves</p> <p><u>Hovedfokus</u></p> <p><i>Motion, kostvejledning og rygestop</i> er hovedfokus i metodeudviklingen, men understøttes af en <i>mental indsats</i> pga. målgruppens psykiske problemstillinger og af hensyn til at overvinde mentale barrierer som f.eks. manglende overskud, træthed m.v. (jf. f.eks. mindfulness, ophold i naturen m.v.). Jf. motivation.</p> <p><u>Forankring af tilbud</u></p> |

Tilbuddet er forankret i ASV Horsens og dermed i borgerens hverdag (jf. det borgernære sundhedsbegreb). Projektet forankres i den indsats, der i øvrigt gøres for borgeren med henblik på at bringe borgeren tættere på arbejdsmarkedet (jf. ressourceforløb, aktiveringsforløb, STU m.v.). Dette er et ekstra motiverende og fastholdende element, idet praktisk talt alle, der kommer til os, gerne vil tættere på arbejdsmarkedet, og den sundhedsmæssige indsats understøtter således et stort overordnet ønske om job.

Fagligt og teoretisk udgangspunkt

Aktiviteterne tager metodemæssigt et fagligt og teoretisk udgangspunkt i et helhedsorienteret kropssyn. Dermed forstås krop og psyke som uadskillelige, hvorved hele kroppen får betydning i forhold til erkendelsen, lærings- og forandringsprocesser og ikke mindst mestringskompetencer set i et sundhedspædagogisk perspektiv. Der er derfor tale om en bevægelsepædagogisk tænkning i delelement 1), som har et mål om at opnå et frugtbart *samspil mellem både fysiske, psykiske, mentale og sociale faktorer*. Sidstnævnt (sociale faktorer) er fundamentalt og søger oplevelsen af at være individ i et fællesskab med ressourcer, som bidrager til netop fællesskabet.

Projektet arbejder med et åbent sundhedsbegreb, som er demokratisk, ikke moraliserende og medtænker både de individuelle og kollektive handlinger. Når der arbejdes med sundhed, er temaet livsforandring, og målet er handlekompetence – også kaldet mestring. Det handler om at ændre forhold i både livsstil og livsvilkår.

Erfaringer har vist, at *varige ændringer* i både fysiologiske sundhedsfaktorer, såsom kost, motion og rygning, og i generelle ændringer i livsvilkår med betydning for den samlede sundhed, fx ensomhed, sker i fællesskaber og med hjælp fra en betydningsfuld person tæt på borgeren. Derfor arbejdes der i metodeudviklingen med en relations skabende pædagogisk tilgang.

Kommentar til aktiviteterne nedenunder

Med udgangspunkt i nedenstående aktiviteter/delelementer fastsættes *individuelle målsætninger og handleplaner inden for enten vægttab, kondition, styrke, balance, kostvejledning eller rygestop*. Dette sker, når en borger træder ind i projektet, og der følges løbende op.

Når borgeren forlader projektet, er der lagt *konkrete planer for fastholdelse af en sund livsstil*, som er direkte brugbar for og skræddersyet til den enkelte og dennes dagligdag. Der iværksættes *støtteforanstaltninger i forhold til fastholdelse*. Dette kan være netværk, familie, frivillige, medarbejdere på botilbud, hjemmevejleder, støtte- og kontaktperson o.a. Fortsætter brugeren i Din Fritidsundervisning, kan medarbejdere og andre brugere her understøtte i fastholdelse.

Medarbejderne i projektet er *selv fysisk aktive i projektet* sammen med målgruppen. I

nogle tilfælde nedsættes der grupper, der kører selv, og med deltagere, der matcher hinanden, og som understøttes tæt af projektansatte.

Metodeudviklingen

Aktiviteterne nedenunder testes, og det er med udgangspunkt i disse aktiviteter, at metodeudviklingen foregår. Brugere og medarbejdere inddrages i den helt konkrete planlægning og implementering af de forebyggende og trivselsfremmende tilbud. Dette sker ved brugerdrevne innovationsworkshops.

Der evalueres løbende efter hvert hold, så processen og tilbud kan tilpasses. Dette er helt essentielt, idet motivationen er helt afgørende for succes, og motivation kan ske ved, at brugeren i høj grad bliver hørt. Hvis tilbuddene skal matche målgruppens ønsker og behov og således justeres efter, hvad det er for en gruppe og individ, vi har med at gøre, og hvilke problematikker, der gør sig gældende, er det vigtigt, at brugeren spørges, at der evalueres og justeres løbende.

Når et hold startes op, spørger vi deltagerne selv, hvad de mener, der skal til, for at de kan blive fastholdt i tilbuddet, og der sættes initiativer (f.eks. støtte fra medarbejder) i værk, der understøtter dette. Det kan også være tidspunktet, de sundhedsfremmende tiltag ligger på, der er afgørende for fastholdelse. Det kan også være sammensætning af gruppen mv.

Konkrete aktiviteter

Delelement 1: Fysisk aktivitet og motion

Ansvarlige aktører: Projektleder Birgit Høst Secher og Jesper Kjær Jensen og Per Jørgensen fra Din Fritidsundervisning.

Der er tale om 3 forløb under delelement 1, der afprøves og tilpasses, som er særligt tilrettelagt målgrupperne, og som kan anvendes enten i et progressivt forløb (1, 2 og 3) eller som afvikling af et enkelt forløb alene - alt efter individuelt behov.

1. Natur og friluftsliv/Natur og Livskvalitet.
2. Kend Din Krop. Kropsfokus og kropsbevidsthed.
3. Motion. Kondition og styrketræning.

1) Forløb 1: Natur og friluftsliv/Natur og Livskvalitet

Varighed: 6 md. pr. hold. Hold à 6-8 pers. 2 gange om ugen à 4 timer.

Hensigten er at benytte naturen og friluftslivet som ramme for aktiviteterne. Forskning har vist, at naturen og aktiviteter i naturen har en positiv indvirkning på psykiske sårbarhed. Det er hensigten at lade naturens vilkår (fx vejr, årstid, landskabsudformning m.v.) afspejle og dermed lægge op til en varieret brug af mestringskompetencer. Det er hensigten at anvende de lokale naturområders mangfoldighed, så der sikres et kendskab, som på sigt kan lægge op til fortsat anvendelse for målgruppen, fx på egen hånd.

Følgende lokaliteter ønskes anvendt, da de har de ønskede kvaliteter: Nørrestrand, Åbjergskoven, Bygholm Enge, Hansted Skov, Vrads Sande, Sondrup Bakker, Vorsø, Gudenå.

Forløb 1) indeholder én eller flere af følgende aktiviteter, som har fællesskab og mestrings-kompetence som fundament:

- Vandreture med fokus på sansning og fordybelse. Mountainbiking i naturen med fokus på kondition, muskelstyrke, teknik og koordination. Crossfit i naturen med fokus på fysiske træning i frie omgivelser (alternativ til fitnesscenter). Orientering i naturen (løb eller walk) med fokus på kondition, problemløsning og samarbejde. Løb og trailløb i naturen med fokus på løbets både fysiologiske og mentale indvirkning. Træklating med fokus på problemløsning, handlekraft, overvindelse og fordybelse. Smidighed, balance, styrke og vilje.

Understøttende elementer af mental og motiverende karakter:

- Bål og med fokus på bålet ro, varme og meditative effekt. Bålmad med fokus på det sunde måltid skabt i en sanseligt og æstetisk proces. Herunder brug af naturens egne råvarer (understøtter også kostvejledningen). Se og opdag fugle og fuglekendskab med fokus på ro og fordybelse, herunder sansning, se og iagttage detaljer, høre lyde og fuglestemmer. Vandpassage og med fokus på problemløsning, handlekraft, overvindelse og fordybelse. Mindfulness og meditation i naturen. Overnatning i skoven med fokus på overvindelse og ro.

2) Forløb 2: Kend Din Krop. Kropsfokus og kropbevidsthed.

Varighed: 6 md. pr. hold. Hold à 6-8 pers. 2 gange om ugen à 2-3 timer.

Et større kropsfokus og kropbevidsthed er et virksomt redskab i arbejdet med psykisk sårbarhed og sundhed. At komme ned i kroppen og mærke sig selv kan være basis for en personlig udviklings- og forandringsproces med sundhedsperspektivet for øje. Er i mange tilfælde en forudsætning for at komme i gang med fysisk aktivitet, kostvejledning og rygestop. Jf. motivation.

Følgende aktiviteter er tilpasset målgruppen og har både individet og fællesskabet som udgangspunkt:

- Grounding- og centreringsøvelser. Balanceøvelse på bold. Kampøvelser med fokus på kropskontakt, styrke og balance. Dans med fokus på glæde og frigjorthed og fysisk aktivitet. Varierede øvelser tilsat musik med fokus på puls og kondition. Leg og spil med fokus på selvforglemmelse, fordybelse, fællesskabsfølelse og motion. Klatring på klatrevæg med fokus på styrke, balance, problemløsning og handlekraft. Øvelser med fokus på kropssansning, spænding og afspænding. Åndedrætsøvelser. Mindfulness og meditation. Qi Gong øvelser. Afspændingsøvelser.

Lokaliteten er hallen på ASV Horsens.

3) Forløb 3: Motion. Kondition og styrketræning.

Varighed: 6 md. pr. hold. Hold à 6-8 pers. 3 gange om ugen à 2 timer.

Motion, her defineret som både konditions- og styrketræning, er tilpasset målgruppen ud fra et kendskab til den psykiske lidelse og det fysiologiske udgangspunkt. Studier har fx vist, at acrob træning, altså ikke høj intensitet, har det bedste effekt på depression. Basis er dog aktiviteter, som foregår i fællesskaber, idet det har en større motiverende effekt.

Varige forandringer sker bedst sammen med andre.

Følgende aktiviteter tager udgangspunkt i både den enkelte og fællesskabet, og indholdet egner sig, når det er tilpasset, særligt godt til mennesker med psykisk sårbarhed og sindslidelser:

- Mountainbiking med fokus på kondition, koordination og balance. Vandreture med fokus på kondition og flowoplevelse. Løbeture med fokus på kondition og flowoplevelse. Svømning med fokus på kondition, styrke og koordination. Cirkeltræning, både ude og inde, med fokus på kondition og styrke. Crossfit, både ude og inde, med fokus på styrke, kondition. Kano- og kajakroning med fokus på kondition, styrke, balance og koordination.

Delelement 2: Rygestopforløb

Ansvarlige aktører: Rygestoprådgiver Gitte Vase.

Varighed: 3 md. pr. hold. Hold à 8 pers. 8 gange à 2 timer.

Tilbud om rygestopforløb v./ uddannet rygestoprådgiver. Målgruppen får værktøjer til at komme godt igennem et rygestop, holde vægten og fortsætte med at være røgfri. I gruppen støtter deltagerne hinanden og deler deres erfaringer undervejs. Deltagerne får dækket evt. udgifter til rygestop medicin og nikotinprodukter. Målgruppen har vanskeligt ved at møde op til et rygestopforløb i det etablerede system pga. deres psykiske vanskeligheder, hvorfor der er brug for at tilbyde et forløb i trygge rammer med ligestillede. Forløbet understøttes af tilbuddene om motion og kostvejledning i øvrigt i projektet.

Delelement 3: Kostvejledning

Ansvarlige aktører: Kostvejleder Dorthe Brodersen.

Varighed: 6 md. pr. hold. Hold à 8 pers. 1 gang om ugen à 2 timer. Løbende vejledning.

Tilbud om gruppeundervisning i sund kost og sund livsstil. Tilbud om individuel kostvejledning. Tilbud om deltagelse i madværksted, hvor der laves sund mad i fællesskab. Hver kursist får lavet en individuel kostplan og får tilbudt 6 individuelle møder med kostvejleder. I forbindelse med de individuelle møder udarbejdes kostanalyse, der vejledes i fødevarer, skabes forståelse af varedeklaration, tales om

madlavningsteknikker, fastsættes målsætninger m.v. Der tages udgangspunkt i den enkeltes hverdag, hvad han/hun spiser og godt kan lide, hvad han/hun laver i løbet af dagen, og hvad han/hun gerne vil opnå med konsultationen. Nogle skal have hjælp til et væggtab eller blot til at leve sundere, mens andre måske skal have hjælp til at omlægge kosten på grund af allerede eksisterende diabetes, forhøjet kolesterol mv. En kostomlægning kan også være virkningsfuld i forhold til ADHD.

Delelement 4: Udarbejdelse af lokal kostpolitik på ASV Horsens

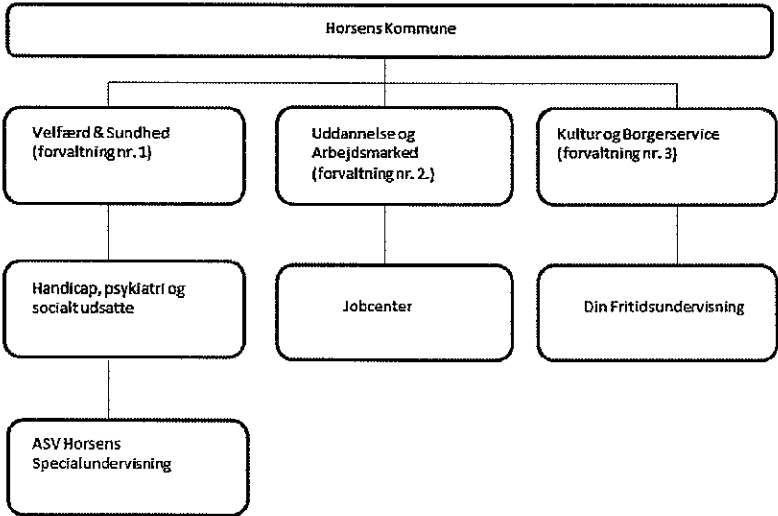
Ansvarlige aktører: Projektleder Birgit Høst Secher og det nedsatte kostudvalg. Ekstern konsulent.

Vi er bevidste om, at kosten i samspil med motion er en livsstil, der danner grundlaget for sunde og raske borgere. Derfor udarbejdes en lokal kostpolitik, som integreres på ASV Horsens. 60 % af fødevarerne i ASV Horsens' kantine er økologiske. Dette fokus kan med fordel understøttes af en kostpolitik. Vi ønsker, at "vi spiser sundt" bliver en naturlig del af ASV Horsens' kultur, så det sunde valg bliver oplagt for alle på ASV Horsens. Der nedsættes et kostudvalg, som består af repræsentanter fra brugerne, køkken, personale og ledelse med henblik på udvikling af kosttilbuddet, implementering og opfølgning. Når kostpolitikken er udviklet, udarbejdes konkret handleplan for implementering i organisationen. Et punkt i handleplanen vil være motivation af ansatte medarbejdere på ASV Horsens. Det nytter ikke, at ansatte henter pølser i pølsevognen, hvis borgeren skal spise sundt i kantinen. Vi vil sikre, at de nationale anbefalinger følges, sikre mulighed for at vælge sunde tilbud, der er tilpasset den enkeltes behov og sætte fokus på vigtigheden af sund kost/ fysisk aktivitet. Vi ønsker at skabe og understøtte sunde kostvaner, at fremme kursisters og medarbejders præstationer gennem bedre energi og koncentration og forebygge kostrelaterede sygdomme på længere sigt. Kostpolitikken skal konkret understøtte borgere med psykiske lidelser og deres motivation i projektet. Det skal være let at vælge den sunde mad til. Ledelsen fra ASV Horsens deltager i kostudvalget for at sikre den ledelsesmæssige opbakning. En ekstern konsulent, Lise Faurskov Hastrup – se <http://www.lisef.dk>, inddrages i forhold til udvikling og implementering af kostpolitikken i organisationen. Jf. proces facilitering og implementering af forandringer.

Delelement 5: Etablering af rammesættende fysiske faciliteter

Ansvarlige aktører: Projektleder Birgit Høst Secher.

I et lettilgængeligt og synligt lokale på ASV Horsens etableres et motionsrum med redskaber og maskiner. Både målgruppen og medarbejdere skal bruge dette lokale. Jf. at medarbejdere skal vise vejen. Målgruppen føler sig ikke tilpas i eksisterende fitnesscentre. De har ikke overskud og føler ikke, at de passer ind. Desuden er der alt for

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>mange sansceindtryk i et fitnesscenter (jf. højt musik, lyde, lugte m.v.), til, at målgruppen kan klare det, pga. deres psykiske lidelse. Derfor etableres motionslokale, der kan understøtte bl.a. cirkeltræningen, og som er meget synligt.</p> <p>Delelement 6: Kompetenceudvikling af medarbejdere</p> <p>10 medarbejdere deltager i Sundhedsstyrelsens kompetenceudvikling.</p> <p>Hvis borgeren skal motiveres til at ændre livsstil, er det vigtigt, at frontpersonalet (jf. medarbejdere på Jobcentret, der visiterer til projektet) har fagligt indsigt i området og forstår at motivere borgeren til at starte op. For at fastholde borgeren er det vigtigt, at medarbejder på ASV Horsens og i Din Fritidsundervisning ligeledes har indsigt og redskaber til at motivere.</p> |
| <p>9. Samarbejde på tværs af fag, sektorer, forvaltninger:</p> | |  <pre> graph TD HK[Horsens Kommune] --> V[Sundhed & Velfærd (forvaltning nr. 1)] HK --> U[Uddannelse og Arbejdsmarked (forvaltning nr. 2)] HK --> K[Kultur og Borgerservice (forvaltning nr. 3)] V --> H[Handicap, psykiatri og socialt udsatte] U --> J[Jobcenter] K --> D[Din Fritidsundervisning] H --> ASV[ASV Horsens Specialundervisning] </pre> <p>Diagrammet viser, at der samarbejdes på tværs af 3 forvaltninger. Frivillige foreninger inddrages i forbindelse med rekruttering til projektet. Der samarbejdes på tværs af fag: socialrådgivere, jobkonsulenter, lærere, vejledere, rygestoprådgivere, kostvejledere, idrætsskyndige m.v. For rollefordeling: Se pkt. 16 og vedhæftede tidsplan.</p> |
| <p>10 Samarbejde med øvrige aktører:</p> | | <p>Der tages kontakt til følgende i øvrigt med henblik på rekruttering: SIND i Horsens - forening. Bedre Psykiatri Horsens - forening. Bo Døgn under "Handicap, psykiatri og Socialt Udsatte" i Horsens Kommune. Center for Socialt Udsatte under "Handicap, psykiatri og Socialt Udsatte" i Horsens Kommune. Specialvejledningen + Aktivitets- og samværstilbud under "Handicap, psykiatri og Socialt Udsatte" i Horsens Kommune.</p> |

| | | |
|----|--|--|
| 11 | Arenaer, risiko og sundhedsadfærd: | Jobcenter henviser målgruppen til ASV Horsens i forbindelse med ressourceforløb, aktiveringsforløb m.v. Det sundhedsfremmende tilbud ligger i regi af ASV Horsens og supplerer tilbuddet i regi af uddannelses- og beskæftigelseslovgivning. STU-elever er henvist til ASV Horsens gennem Ungdommens Uddannelsesvejledning. Din Fritidsundervisning er leverandør til ASV Horsens. |
| 12 | Tilpasning til den eksisterende indsats: | Projektet understøtter og udvider eksisterende tilbud i regi af bl.a. STU, Ressourceforløb, aktiveringsforløb og Din Fritidsundervisning. Med andre ord, vil eksisterende undervisnings- og aktiveringstilbud blive udvidet og som noget nyt kvalificeret med integreret del-tilbud om sundhedsfremmende tiltag som fysisk aktivitet, kostvejledning og rygestop. |
| 13 | Dokumentation og afrapportering: | Efter aftale med Mille Kathrine Pedersen fra Sundhedsstyrelsen udarbejder vi ikke her i ansøgningsfasen et evalueringsdesign, idet vi er blevet orienteret om, at Sundhedsstyrelsen tager sig af evalueringen, og at designet vil blive udarbejdet senere. Oplæg til dokumentation til Sundhedsstyrelsens evaluering: Optællinger, registreringer, spørgeskemaer og kvalitative evalueringer i plenum efter hvert hold/forløb. Derudover materialer fra workshops, fastsatte målsætninger for den enkelte, individuelle handleplaner og planer for fastholdelse. Referater fra projektmøder og styregruppemøder. En kvantitativ evaluering er relevant, men især det kvalitative er interessant pga. målgruppens tunge problemstillinger. Før- og eftermålinger er relevante. Projektlederen er ansvarlig for dokumentation til evaluering. |
| 14 | Formidling og kommunikation: | Projektets erfaringer vil blive udbredt på flg. måde: Der udarbejdes rapport. Der udarbejdes artikler til medier og fagblade. Der udarbejdes informationsmateriale. Jf. rekruttering. Der udarbejdes plakater, der hænges op på ASV Horsens og i Din Fritidsundervisning. Projektet omtales på http://www.asv-horsens.dk/ og Facebook (https://www.facebook.com/pages/ASV-Horsens/500135880028717) samt https://www.facebook.com/#!/dinfritidsundervisning?fref=ts hvorfra der "like-es" og deles. Omtales i nyhedsbreve og andet materiale i regi af Din Fritidsundervisning og ASV Horsens. Interessenter: A-kasser. Jobcentre. Kommunale tilbud og forvaltninger (kultur, socialt, sundhed, beskæftigelse m.v.). Sundhedscentre. Sund By i kommunerne. Botilbud og væresteder for psykisk syge. Uddannelsessteder med STU. Private tilbud og foreninger for målgruppen. Fritidstilbud. Anden aktør inden for beskæftigelse. M.v. |
| 15 | Projektets forankring: | Da projektet falder i god tråd med Horsens Kommunes politikker på området, er vi fortrøstningsfulde i forhold til forankring. Vi ser følgende muligheder for forankring, som vi vil arbejde videre med i projektperioden. |

| | | |
|----|---------------------------------------|---|
| | | <p>Din Fritidsundervisning er finansieret af Kultur og Borgerservice (forvaltning) samt egenbetaling. Der arbejdes på en ekstra bevilling (evt. i kombination med en mindre brugerbetaling), hvis projektet viser sig succesfuldt. Således vil projektet evt. kunne forankres i denne forvaltning.</p> <p>Projektet forankres evt. hos ASV Horsens (forvaltning = Velfærd & Sundhed), og finansieres gennem lovgivning i relation til ressourceforløb, aktiveringsforløb, STU forløb m.v.</p> |
| 16 | Projektets organisering og bemanning: | <p>Mht. roller og opgaver i projektet mere detaljeret henviser vi til vedhæftede tidsplan.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Alice Jensen, leder ASV Horsens, er overordnet ansvarlig for projektet - både gennemførelse og økonomi. -Birgit Høst Secher, ASV Horsens, ansættes som projektleder. Hun refererer til Alice Jensen og styregruppen. Står for den daglige ledelse af projektet. -Regnskabsassistent Jesper Thomsen i regi af ASV Horsens forestår bogføring og regnskab. -Jesper Kjær Jensen / Per Jørgensen (Din Fritidsundervisning) står for undervisning i relation til Delelement 1. -Kostvejleder Dorthe Brodersen, ASV Horsens, står for undervisning i Delelement 3. -Rygestoprådgiver Gitte Vase, ASV Horsens, står for Delelement 2. -Ekstern proceskonsulent, Lise Faurskov Hastrup, står for at facilitere implementering af lokal kostpolitik. Jf. Delelement 4. -Det nedsatte kostudvalg står for udvikling og implementering af lokal kostpolitik på ASV Horsens. Jf. Delelement 4. Består af repræsentanter fra brugerne, køkken, personale og ledelse. -Der nedsættes en tværsektoriel styregruppe bestående af Alice Jensen, Leder af ASV Horsens, Birgit Høst Secher, Projektleder ASV Horsens, Jesper Bøgild, Afdelingsleder ASV Horsens, Susanne Ramstedt, Afdelingsleder Jobcenter Horsens, Jesper Kjær Jensen, Din Fritidsundervisning, og Cate Kristiansen, Driftschef for Handicap, Psykiatri og Socialt Udsatte Horsens Kommune. Styregruppen skal yde indspark til projektet og sikre politisk og ledelsesmæssig interesse og opbakning. |
| 17 | Tidsplan: | Projektet forventes igangsat: 01.01.2015 og afsluttet: 31.12.2017. Se vedlagte tidsplan. |