

 Sundhedsstyrelsen

TÆNK SUNDHED

INSPIRATION OG IDÉER TIL
MERE LIGHED I SUNDHED

MARTS 2010



INDHOLD

- Leder
3. **TÆNK SUNDHED**
- Social ulighed i sundhed
4. **TÆNK I HELHEDER**
- Mødet mellem sektorområder
8. **VI SKAL TALE SAMME SPROG**
- Sundhed i beskæftigelsesindsatsen
10. **MOTION OG SUND KOST GIVER BEDRE MULIGHED FOR JOB**
- Systematisk arbejde med sundhed i beskæftigelsesindsatsen
14. **SUNDHED MED DE RIGTIGE VÆRKTØJER OG METODER**
- Inspiration
16. **KOM VIDERE MED LIGHED I SUNDHED**
- Sundhed i social kontekst
18. **SOCIALE RELATIONER FREMMER SUNDHED**
- Indsatser i bo- og aktivitetstilbud
22. **SUNDHED PÅ BORGERNES BETINGELSER**
- Sundhedskultur i boligområdet
26. **NETVÆRK ER VEJEN TIL ET SUNDERE LIV**
- Borgerinddragelse
30. **LYT TIL BORGERNE**
- Evalueringer
31. **LIGHED I SUNDHED & KOMMUNERNES EVALUERINGER**

TÆNK SUNDHED

Alle vil gerne leve et liv med et minimum af sygdom. Men faktum er, at mange borgere uden for arbejdsmarkedet har en risikobetonet livsstil og oplever, at de har et dårligere helbred end den øvrige befolkning. De har også oftere en langvarig sygdom, og de er ofte begrænsede i deres daglige gøremål på grund af dårligt helbred.

Det er en udfordring at ændre disse forhold, men en udfordring det er nødvendig at tage op, hvis også borgere uden uddannelse eller på overførselsindkomst skal have et sundere liv. Det er desuden en vigtig del af befolkningen at have fokus på, når det handler om at øge middellevetiden, da disse borgere lever et betydeligt kortere liv end andre.

Selvom der både er viden og bevidsthed om denne ulighed, er der stadig begrænset viden om hvilke metoder, der effektivt hjælper udsatte borgerne og borgere uden for arbejdsmarkedet til en bedre livsstil og en bedre sundhed.

Tænk sundhed præsenterer nogle af de meget forskellige indsatser og konkrete erfaringer, der er gjort med at udvikle effektive metoder til at løse problemerne. Der er bl.a. gjort en indsats for at fremme sundheden i tilknytning til beskæftigelsescentrenes arbejde, i sociale botilbud og væresteder, i udvalgte boligområder, hvor der bor mange ledige og førtidspensionister, ligesom der har været etableret tilbud til arbejdsløse borgere og deres familier.

Vi har igennem de sidste tre år haft fokus på at afprøve metoder til at integrere sundhedsfremmeindsatser i driften i sektorer, der ikke har sundhed som en kerneopgave, men hvor sundhedsfremmeindsatser kan indgå som en naturlig del af opgaveløsningen. Det gælder bl.a. for beskæftigelsesområdet og det sociale område. Dette magasin præsenterer nogle af de erfaringer, der er gjort. Forhåbentlig kan de gjorte erfaringer bidrage til at kvalificere og udbygge de initiativer, der tages i den enkelte kommune.

Det er kommunens ansvar at sikre, at der er sundhedsfremmende indsatser til borgerne. For at sikre at borgerne får adgang til sundhedsfremmende indsatser, er der behov for at sundhed tænkes ind alle de steder, hvor kommunen har kontakt med borgerne. Ved at tænke på tværs af forvaltnings- og fagområder kan der skabes rigtig gode forudsætninger for at sikre og forbedre alle borgers sundhed.

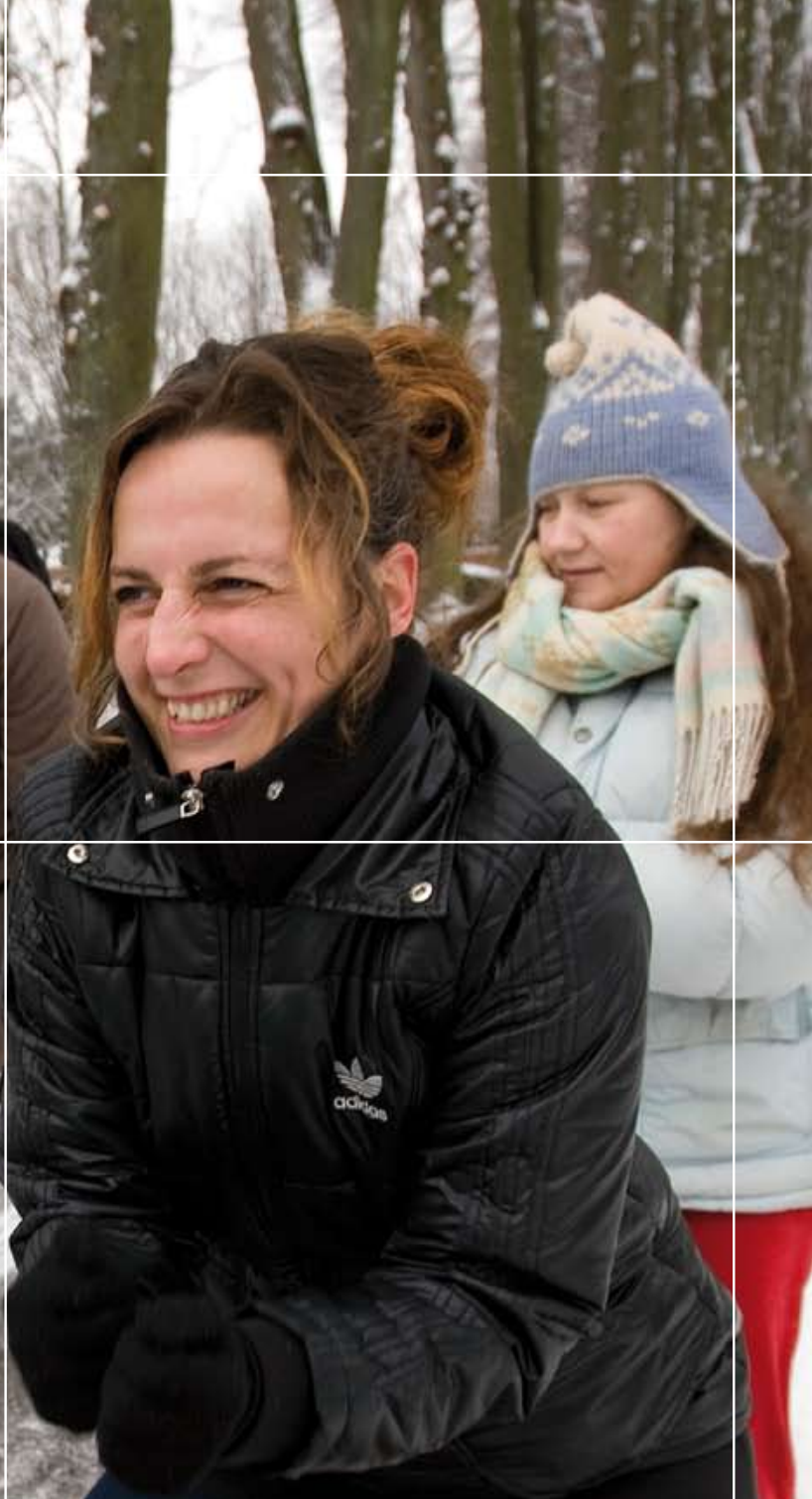
En afgørende forudsætning for at tænke på tværs af sektorer og fag har vist sig at være, at der er en ledelse, der går forrest, og at der er et politisk mandat til dette.

Sundhedsstyrelsen ønsker at inspirere kommunerne til at tænke sundhedsfremme ind i alle de forvaltninger og indsatser, hvor det kunne være relevant at etablere målrettede tilbud til borgerne.

Sundhedsstyrelsen, marts 2010



Else Smith
Centerchef



Hvis man er overvægtig, er det mange gange også svært at få job. Når man så taber sig, vil det være nemmere, og det giver mere selvtillid, når man skal søge job.

FINN BREINHOLT LARSEN,
SUNDHEDSKONSULENT REGION MIDTJYLLAND



TÆNK I HELHEDER

Førtidspensionister, kontanthjælpsmodtagere og arbejdsløse med kort eller ingen uddannelse lever i kortere tid og med lavere livskvalitet end den øvrige befolkning. Rygning, stress og usund kost er væsentlige risikofaktorer for disse grupper. Social ulighed i sundhed er et stort problem med flere løsningsmuligheder.



FORSKELLE I LEVEALDER

- ✦ En 30-årig mand med videregående uddannelse lever godt fire år længere end en 30-årig mand uden uddannelse efter folkeskolen.
- ✦ En 30-årig kvinde med videregående uddannelse kan forvente at leve 3 år længere end sine jævnaldrende uden uddannelse efter folkeskolen.

D

er er to grundlæggende tilgange til arbejdet med ulighed i sundhed, fortæller sundhedskonsulent i Region Midtjylland, Finn Breinholt Larsen:

» Den ene tilgang ser på de mest udsatte grupper i samfundet – hjemløse, stofmisbrugere og alkoholmisbrugere. Disse borgere har en tung sygdomsbyrde, og de vil ofte have et umiddelbart og synligt behov for sundhedsindsatser, forklarer Finn Breinholt Larsen.

» Den anden tilgang bliver som regel betegnet som den sociale gradient i sundhed. Her ser man på fordelingen af sundhed i befolkningen som helhed. Hvor skæv er fordelingen af sundhed i befolkningen fra bistandsklient til departementschef? Og hvad kan man gøre for at fordele sundheden mere ligeligt? Det er lidt ligesom, når man diskuterer indkomstfordeling. Her vil også ofte være fokus på sundheden blandt borgere med kort eller ingen uddannelse, arbejdsløse og andre grupper, som ikke er decideret udsatte.

Ifølge Finn Breinholt Larsen handler det ikke nødvendigvis om helt særskilte indsatser i forhold til de to skitserede tilgange til at se på social ulighed i sundhed. I praksis vil man dog ofte se, at virksomme indsatser både har fokus på sundhedsindsatser og de bagvedliggende faktorer for sundhed.



Det handler jo grundlæggende om det hele menneske. Det er således kun et delmål, at folk skal leve sundere. Målet er jo, at den generelle trivsel skal højnes.

**FINN BREINHOLT LARSEN,
SUNDHEDSKONSULENT
REGION MIDTJYLLAND**



TÆNK SUNDHED PÅ TVÆRS

Et eksempel på, at borgere med kort eller ingen uddannelse også kan have behov for særlige sundhedsfremmende tilbud, kunne ifølge Finn Breinholt Larsen ses i Århus Amt i årene op til kommunalreformen:

» Her startede man med rygestopkurser på apotekerne og oplevede, at det næsten udelukkende var kvindelige funktionærer, der meldte sig. Herefter indgik amtet et samarbejde om rygestopkurser med en række virksomheder, hvor der var mange kortuddannede,“ forklarer Finn Breinholt Larsen og fortsætter:

» Det ændrede straks den sociale sammensætning af holdene, og nu var både mænd og kvinder repræsenteret og især mange kortuddannede, forklarer Finn Breinholt Larsen.

Han ser den tværgående tankegang som frugtbar i forbindelse med folk, der er uden for arbejdsmarkedet.

Han fremhæver arbejdet med sundhed i beskæftigelsesforvaltningerne, da mange ledige samtidig er ramt af svær overvægt:

» Hvis man er overvægtig, er det mange gange også svært at få job. Når man så taber sig, vil det være nemmere, og det giver mere selvtillid, når man skal søge job. Det handler med andre ord om at bryde den onde cirkel med udgangspunkt i sundhedsarbejdet, forklarer Finn Breinholt Larsen.

KOMMUNALREFORMEN HAR GIVET NYE MULIGHEDER

Men hvilke konkrete løsningsmuligheder har kommunerne så? Finn Breinholt Larsen forklarer, at kommunerne har fået flere muligheder for at forebygge og udligne ulighed i sundhed:

» Kommunalreformen har gjort det nemmere for kommunerne at arbejde med sundhed, da kommunen nu har det overordnede ansvar for sundhedsfremme og forebyggelse



— bl.a. på området for kortuddannede erhvervsaktive. Tidligere var det helt utænkeligt, at kommunen lavede forebyggelse på arbejdspladserne, og det har også været en udfordring for kommunerne at tænke sundhed ind i beskæftigelsesindsatsen og i specialiserede tilbud inden for socialområdet.

» Men nu skal kommunen efter sundhedsloven tilbyde sundhedsfremme og forebyggelse til borgere i alle aldersgrupper, og her er jobcentret og arbejdspladsen oplagte arenaer. Man kan samarbejde med arbejdspladser med mange kortuddannede og på den måde være med til at udjævne de sociale forskelle i sundhed. Ligeledes kan man arbejde med forsikrede og ikke forsikrede ledige, der skal i beskæftigelsesindsats via jobcentrene. Den mulighed, er der flere kommuner, der er begyndt at få øje på, siger Finn Breinholt Larsen.

» Det er et godt eksempel på, hvordan kommunerne nu i langt højere grad har

mulighed for at indtænke sundhed på tværs af de forskellige sektorer, forklarer Finn Breinholt Larsen.

» Det er også oplagt at tænke sundhed ind i aktiviteter og tilbud som klubber og fritidshjem. Derudover er der hele ældreområdet, hvor der også er mulighed for at samarbejde, forklarer Finn Breinholt Larsen, og bemærker slutteligt:

» Det handler jo grundlæggende om det hele menneske. Det er således kun et delmål, at folk skal leve sundere. Målet er, at det er trivsel i bredere forstand, der skal højnes. Hvis den bliver det, resulterer det forhåbentlig både i et længere liv og en højere livskvalitet ■

Kontakt:
Finn Breinholt Larsen
Tlf.: 87 28 47 04
www.regionmidtjylland.dk



SELVVURDERET HELBRED

- + Mens 80 pct. af alle voksne oplever, at deres helbred er godt eller virkelig godt, er det kun 65 pct. af de arbejdsløse med kort eller ingen uddannelse og 41 pct. af kontanthjælpsmodtagere, der oplever dette.

RYGNING

- + Mens 31 pct. af befolkningen i en undersøgelse angav at være rygere, er det omkring 55 pct. af arbejdsløse med kort eller ingen uddannelse, kontanthjælpsmodtagere og førtidspensionister.
- + Blandt mænd med høj uddannelse er der sket et fald i dagligrygere fra 42 pct. i 1987 til 27 pct. i 2005, mens der blandt dem med kortest uddannelse er sket et fald fra 57 pct. til 41 pct.

Mødet mellem sektorområder

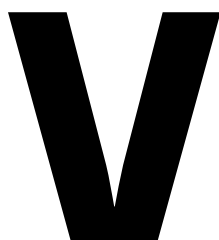
VI SKAL TALE SAMME SPROG

Når målet er at fremme sundheden blandt socialt udsatte mennesker, handler det om at sikre de bedste rammer for de tiltag, der skal fremme sundheden. Netop derfor har det været vigtigt at etablere en fælles forståelse for sundhed på tværs af sektorområder og forvaltninger i de seks modelkommuner. Her er nogle af erfaringerne fra Vordingborg og Jammerbugt.



Balancegangen mellem henholdsvis den projektorienterede og den driftsorienterede kultur, der præger de to sektorer, kræver en særlig åbenhed.

DORRIT GUTTMAN,
SUNDHEDSCHEF I
VORDINGBORG KOMMUNE



Vordingborg Kommune har i Grib Chancen - et initiativ, målrettet forsikrede ledige og deres familier - arbejdet med at styrke det tværgående samarbejde. Sundhedschef Dorrit Guttman, siger:

» Når man arbejder med socialt udsatte som målgruppe, er det ekstremt vigtigt at have et godt samarbejde på tværs af sektorområderne. Det gælder både på forvaltningsniveau og ud i alle projektets led. Det er vigtigt, fordi målgruppen har kontakt med rigtig mange forskellige dele af systemet. Det er ofte svære og tunge samtaleemner, og vi kan se, at det har været godt for borgerne at møde systemet på en anderledes, glad måde. Derfor er det vigtigt at tale sammen, og det er ikke ligegyldigt, hvor projektet er forankret. Den ånd, der kommer ind i projektet, er med til at præge det og åbne op for nye muligheder, siger hun.

VIGTIGT MED EN FÆLLES FORSTÅELSE

Grib Chancen har haft til formål at bane vejen for nye initiativer, nye samarbejdsformer og nye procedurer.

Og det har ifølge Dorrit Guttman ikke været helt nemt at tackle udfordringerne:

» Fra starten oplevede vi i projektgruppen, at hele arbejdet med at få overblik over, hvad det er for en virkelighed, som målgruppen befandt sig i, var en stor opgave for os. Det var en vigtig opgave at skabe en fælles forståelse for indsatsens formål, siger hun.

Balancegangen mellem henholdsvis den projektorienterede og den driftsorienterede kultur, der præger de to sektorer, sundhed og arbejdsmarked, har ifølge Dorrit Guttman krævet en særlig åbenhed.

» Det har det været vigtigt for os at komme ind i dette felt med ydmyghed og ikke mindst at få det forankret fra ledelsen og ud i alle afdelingerne - det vil sige hos jobcenterchefen og sagsbehandlerne, der havde med de forsikrede ledige at gøre. Og det krævede, at vi gik meget forsigtigt til værks, siger hun.

STYRKET KOMMUNIKATION I JAMMERBUGT

Også Jammerbugt Kommune har haft fokus på at forankre sundhed på tværs af fagområder.



For os har det været vigtigt, at vi taler samme sprog. Det er jo to forskellige kulturer, der mødes.

MAJ-BRITT GULSTAD,
PROJEKTLEDER AKTIV SUND TRIVSEL I
JAMMERBUGT KOMMUNE

Aktiv sund trivsel i Jammerbugt Kommune havde til formål at højne sundheden blandt kontanthjælpsmodtagere i kommunen. Undervejs i forløbet blev kommunens medarbejdere undervist i anerkendende kommunikation. Formålet var dels at styrke borgerens selvværdsfølelse ved øget fokus på delagtiggørelse, anerkendelse og meningsfuldhed, dels at styrke kommunikationen mellem de forskellige kommunale afdelinger og sektorer.

Projektleder Maj-Britt Gulstad mener, at et godt tværgående samarbejde er forudsætningen for, at et projekt som dette kan gennemføres.

» Set fra et borgerperspektiv er det vigtigt, at borgerne møder et system, hvor de kan forstå sammenhængen, siger Maj-Britt

Gulstad. Hun mener, at undervisningsforløbet har været en god måde at ruste medarbejderne til samarbejdet – særligt via det tværsektorielle arbejde:

» Vi har haft stor glæde af at arbejde med forskellige medarbejdergrupper. Samarbejdet mellem medarbejderne fra bl.a. sundhedsafdelingen, aktiveringsstedet og myndighedsdelen er virkelig blevet styrket. Vi har fået etableret en stærkere teamånd omkring hele projektet, og det er meget nemmere at tackle udfordringerne, når kommunikationen er i orden, og vi har en fælles forståelse, siger Maj-Britt Gulstad.

Det er primært sundhedssektoren og arbejdsmarkedssektoren, der har været involveret i Lighed i Sundhed. Og det har været en udfordring at få disse to kulturer til at mødes og få skabt en fælles forståelse hos medarbejderne.

» For os har det været vigtigt, at vi taler samme sprog. Det er jo to forskellige kulturer, der mødes. Vi er et sundhedsinitiativ, som er lagt ind over kommunens beskæftigelsesindsats, siger Maj-Britt Gulstad.

LØSNINGSFOKUSERET SAMTALE

I Vordingborg har man haft gode erfaringer med at anvende den løsningsfokuserede korttidsvejledning – også kaldet den

løsningsfokuserede samtale. Dette gik ud på at uddanne et rådgivningsteam i samtalemotoden med det formål, at den løsningsfokuserede tankegang skulle gennemsyre alle processer – lige fra motionsaktiviteter til madlavning og kommunikation.

Ifølge Dorrit Guttman er den løsningsfokuserede tilgang et system, som indebærer, at man som deltager ikke skal møde op ret mange gange, før man er kommet videre:

» Det er en samtalemotode, vi har dygtiggjort os i, og som hele sundhedssystemet har kendskab til. Det positive har været, at det er en løsningsorienteret, fremadskruende proces, hvor målgruppen motiveres til aktivt at gå ind i et forløb. Via den sociale og hverdagsmæssige forankring og de opfølgende samtaler fastholdes den sunde livsstil – også efter projektet er slut, siger hun ■

Kontakt:
Sundhedschef i Vordingborg Kommune
Dorrit Guttman
Tlf.: 55 36 28 94
www.vordingborg.dk

Projektleder
Maj-Britt Gulstad
Jammerbugt Kommune
Sund by Brovst
www.jammerbugt.dk



MADE FOR FIGHTERS
GENUINE
FIGHTER
G.E.A.R.
MADE BY FIGHTERS

MOTION OG SUND KOST GIVER BEDRE MULIGHED FOR JOB

Sundhedsaktiviteter kan give ledige mod på at ændre deres liv, så de er mere parate til at få sig et job eller en praktikplads. Det viser erfaringer fra Jobcenter Odense.



Jeg vidste ikke før, vi startede, at det var det, vi havde brug for, men jeg kunne se, da vi var startet, at det var lige det, vi manglede.

TORBEN LØNBERGV,
FUNKTIONSCHEF
JOBCENTER ODENSE

Gennem en treårig indsats under "Lighed i Sundhed" har Udførerdelene, Jobcenter Odense sat fokus på sundheden i beskæftigelsesindsatsen. Flere end 1.000 kontanthjælpsmodtagere er blevet gjort mere bevidste om deres egen sundhed og livsstil. Gennem sundhedssamtaler, vejledning og fysiske aktiviteter har de fået indsigt i, hvordan de kan få et bedre helbred, og hvad et godt helbred betyder for mulighederne for at få et job.

For at kunne gennemføre indsatsen har medarbejderne fra mange forskellige faggrupper arbejdet sammen på nye måder i tværfaglige teams – en udfordring både for medarbejdere og ledelse.

Erfaringerne undervejs i projektet har været så gode, at Torben Lønberg, funktionschef i Udførerdelene, Jobcenter Odense, ikke har tøvet med løbende at indføre sundhedsaktiviteterne som faste tilbud. Han fortæller, at han kunne se de gode resultater allerede i løbet af projektet, og så var der ingen grund til at vente med at gøre tilbuddene permanente.

» Vi havde brug for at give beskæftigelsesindsatsen en saltvandsindsprøjtning, og vi ser lynhurtigt, at denne indsats er god. Det at snakke sundhed og livsstil har kun været positivt for borgerne. Samtalen, som ellers kan være meget problemfyldt, handler nu om noget, hvor alle kan udtrykke deres positive ønsker for fremtiden. Jeg vidste ikke før, vi ►



Det hele begynder med, at ledelsen siger, det er den vej, vi skal, og holder fast i det og gør det konsekvent.

TORBEN LØNBERG,
FUNKTIONSCHEF
JOBCENTER ODENSE

startede, at det var det, vi havde brug for, men jeg kunne se, da vi var startet, at det var lige det, vi manglede. siger Torben Lønberg.

DERFOR VIRKER DET

Hvis borgeren vil nå sit mål og måske tabe sig, så er der kun én, der kan få det til at ske, nemlig borgeren selv. De skal selv ud at løbe, ingen andre kan gøre det for dem. Og det at nå et mål, de selv har sat sig, kan over tid give store resultater. Det er vejen væk fra dårlige handlingsmønstre.

» Når de først har prøvet at gøre noget, der virker, f.eks. at tabe sig, giver det en selvtillid, som de ikke havde før, og så tør de efterfølgende måske selv gå ud og spørge til en praktikplads — noget der måske var fuldstændig utopi tidligere. Det er den mekanisme, der rykker det for folk. At få nogen til at gøre noget de ellers ikke ville have gjort på ét felt — det kan de overføre til det næste felt, siger Torben Lønberg og fortsætter:

» Disse mennesker har nogle barrierer, vi andre slet ikke har. Set i det perspektiv er der nogen, der har slået en kolbøtte med deres liv, som vi andre slet ikke kunne gøre. Husk på, at mange af dem, der kommer her, har mange svære problemer på én gang. Deres forældre havde måske også problemer, og deres børn får dem også, hvis ikke vi er fremme i skoene, siger Torben Lønberg.

LOVENDE RESULTATER

Målsætningen for indsatsen i Odense var, at man over den 3-årige periode skulle involvere 500 borgere i en sundhedsaktivitet. Resultatet var, at langt over 1.000 borgere blev involveret. Der er udarbejdet 300 sundhedsprofiler. 500 har deltaget i fysisk træning i træningscenter. 300 har deltaget i andre fysiske aktiviteter — f.eks. svømning, yoga, stavgang og pilates. 100 har deltaget i kostvejledning og kogeskole. Over 600 har deltaget i foredrag om sundhed. Og mange har deltaget i mere end én aktivitet.

Der er ikke konkrete tal, der viser, hvor mange der er kommet i arbejde som følge

af indsatsen, men Torben Lønberg er sikker på, at sundhedstilbuddene bringer borgerne tættere på arbejdsmarkedet.

» Det virker i dagligdagen. Det er meget lettere at snakke med folk om job, hvis der forinden er skabt tillid ved at snakke om kost eller motion, siger Torben Lønberg.

» Vi har succeshistorier, der konkret viser, at det kan lykkes at få folk i job eller fleksjob. I andre tilfælde synes folk selv, at de er kommet tættere på et job, end de var tidligere. De kan også være blevet mere parate til arbejdsmarkedet, uden at de selv synes det — men det er noget, vi synes. Eller de kan måske selv synes, at de er blevet bedre, uden faktisk at være blevet det — det er vanskeligt at måle resultaterne i disse tilfælde. Men vores fornemmelse er, at det virker, siger Torben Lønberg.

AFSÆT I EN SUNDHEDSPROFIL

Samtalen med kontanthjælpsmodtagerne handler som noget af det første om sundhed og livsstil og hvilke positive muligheder, der kan vente forude.

Sammen udarbejder borgeren og medarbejderen en sundhedsprofil, hvor man kortlægger borgerens vaner med hensyn til bl.a. kost, rygning, alkohol og motion. Det kan enten være en meget udførlig sundhedsprofil eller en "light" udgave. Det er folk selv, der sætter grænsen for, hvad samtalen kan handle om, og medarbejderne har oplevet, at stort set alle har syntes, at det var ok at snakke om sundhed.

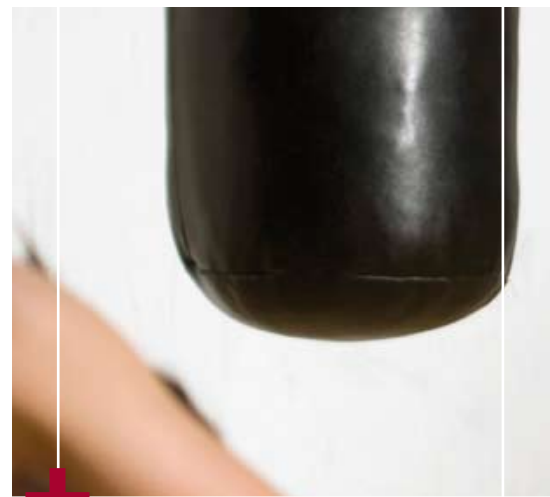
Sundhedsprofilen giver et billede af borgers sundhedstilstand, og han får på den måde måske øjnene op for, at det ikke er godt at drikke 20 øl om dagen og kun spise junkfood. Måske er det første gang, han oplever, at nogen interesserer sig for hans sundhed.

Borgerne har mulighed for at vælge mellem en række forskellige aktiviteter, og det er de færreste, der siger nej. I Udførerdelen prøver man så vidt muligt at indfri folks ønsker.

» Hvis vi ikke præcis har det, folk efterspørger, skal vi kunne tilbyde noget, der ligner. Så har vi etableret kontakten og tilliden, og det er det, det handler om — at få hul igennem til det de drømmer om, siger Torben Lønberg.

EN LEDELSESOPGAVE

En vigtig forudsætning for at integrere sundhed i beskæftigelsesindsatsen er, at der skabes et godt tværfagligt samarbejde mellem de medarbejdere, der traditionelt tager sig af kontanthjælpsmodtagerne og de nye fag-



MÅLGRUPPER

Sundhedsindsatsen var henvendt til to målgrupper:

- + Nye kontanthjælpsmodtagere, der ikke er parate til arbejdsmarkedet pga. begyndende misbrug, psykiske lidelser eller dårligt helbred.
- + Kontanthjælpsmodtagere, der har været længe i systemet. Udover ledigheden har de alvorlige problemer med f.eks. misbrug, psykiske lidelser og sundhed.

Sundhedsindsatsen blev en del af det igangværende arbejde overfor de to grupper.

grupper, der kommer ind i forbindelse med sundhedsarbejdet — f.eks. fysioterapeuter, ergoterapeuter, diætister, motionsvejledere og akademisk uddannede idrætsspecialister.

Det er ifølge Torben Lønberg ledelsens opgave at sørge for, at de nye og de "gamle" medarbejdere ved, hvad de hver især kan bidrage med, og at de kommer til at tale sammen, så den gensidige faglige respekt bygges op.

Det foregår i Odense på interne kurser, hvor man udvikler en fælles forståelse for, hvordan de forskellige faggrupper skal arbejde sammen om opgaven. Alle skal vide, hvad man kan forvente af hinanden på tværs af faggrupperne.

Torben Lønberg pointerer, at samarbejdsformen og den faglige udveksling skal være på plads — før man tilbyder sundhedsaktiviteterne til borgerne.

» Det hele begynder med, at ledelsen siger, det er den vej, vi skal, og holder fast i det og gør det konsekvent, ellers taber man pusten, fortæller Torben Lønberg ■

Kontakt:
Funktionschef
Torben Lønberg
Udførerdel, Jobcenter Odense
Tlf.: 63 75 53 30
www.odense.dk



DE VIGTIGSTE RESULTATER

- ✦ Sundhed er blevet en væsentlig del af beskæftigelsesindsatsen.
- ✦ Borgerne er glade for tilbuddene og mulighederne.
- ✦ Sundhedsprofilen er et godt redskab til screening og afklaring, som også borgerne har glæde af.
- ✦ Borgerne føler sig godt vejledt omkring sundhed.
- ✦ Mange er kommet tættere på job efter at have deltaget i sundhedsaktiviteterne.
- ✦ Næsten alle borgere kan og vil gerne deltage i sundhedsaktiviteterne.
- ✦ Detaljerede beskrivelser af erfaringer og anbefalinger til andre, der vil i gang med en lignende indsats, kan læses i evalueringsrapporten for projektet.



SUNDHED MED DE RIGTIGE VÆRKTØJER OG METODER

Det er en god idé at arbejde med sundhed i beskæftigelsesindsatser målrettet socialt udsatte ledige. Men sundhedstilbuddene skal indbygges i beskæftigelsesindsatsen, og medarbejderne skal have de rette kompetencer og ledelsens opbakning.



VIGTIGSTE ANBEFALINGER

- + Hvis borgerne oplever, at sundhedsindsatsen er en integreret del af aktiveringen, tager de godt imod den.
- + Aktiviteterne og værktøjerne skal være fagligt velfunderede.
- + Der skal være fuld ledelsesopbakning og mulighed for kompetenceudvikling.



sundhedstilbuddet Mit liv - Min sundhed er der udviklet og afprøvet metoder til at få ledige hurtigere i arbejde gennem en systematisk sundhedsindsats. Målgruppen var socialt udsatte ledige på kontanthjælp og sygedagpenge. Initiativet blev gennemført af Folkesundhed København, Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen og Partnerskabet i Urbanplanen i to beskæftigelsescentre og i en fremskudt beskæftigelsesenhed i boligområdet Urbanplanen i perioden 2007-2009.

Den første erfaring, man høstede, var, at sundhedsindsatsen skal integreres i beskæftigelsesindsatsen. I begyndelsen stod sundhedsaktiviteterne alene som et frivilligt tilbud, men det viste sig hurtigt, at interessen for at deltage var meget ringe.

» Det gav ikke nogen mening for folk i aktivering, at de frivilligt kunne vælge en sundhedsaktivitet. Men hvis det indgår som en del af aktiveringen, er folk interesserede, fortæller projektleder Helle Stuart, der sammen med Tine Gomard var leder af projektet.

Derfor blev sundhedsaktiviteterne trukket ind som en integreret del af beskæftigelsesindsatsen, så man fik bedre betingelser for at arbejde systematisk med sundhed.



» For mange af de borgere, der deltager i beskæftigelsesindsatsen, er det en kærlig anledning til at få gjort noget ved sundheden. De har måske længe haft lyst til at motionere, spise lidt sundere eller nedsætte cigaretforbruget. Og mange har sagt, at det giver god mening at komme i bedre form, fordi det fremmer deres muligheder for at komme i job, siger Helle Stuart.

FEM FAGLIGE VÆRKTØJER

Men hvordan griber man sundhedsarbejdet an på den bedst mulige måde? I projektet har medarbejderne udviklet og afprøvet en række metoder og værktøjer. Resultatet er fem metoder til at arbejde med sundhed:

- Gruppesamtaler om sundhed
- Fysisk aktivitet – bold og balance, fitness, yoga, walk & talk, mavedans, alsidig motion, kickboksning, rolig gymnastik
- Drop-in til en snak om tobak
- Sundhedstest
- Skånsom aktivering

I en værktøjssamling udgivet af Folkesundhed København er metoderne beskrevet i detaljer med anvisninger på, hvordan hver enkelt aktivitet kan realiseres.

I projektet var der særligt gode erfaringer med sundhedstesten og fysisk aktivitet, mens den rigtige metode til afvænnelse af socialt udsatte rygere endnu ikke er fundet.

ORGANISATIONEN SKAL BAKKE OP

Erfaringerne viser også, at det er nødvendigt, at hele organisationen inddrages, det må ikke overlades til nogle få sundhedsfaglige medarbejdere. Derfor blev mange ikke-sundhedsfaglige medarbejdere i beskæftigelsescentrene involveret.

Men før det kunne lade sig gøre, skulle forudsætningerne være på plads. De sundhedsuddannede gav deres kolleger inspiration til, hvordan sundhedsarbejdet kunne gribes an.

» Fidusen er, at nogle af aktiviteterne kan laves af nogen, der ikke nødvendigvis har en sundhedsfaglig uddannelse. Så der har været en opgave i at sprede viden om det sundhedsfaglige, og vi er blevet taget godt imod, og der er stor interesse, opbakning, villighed og motivation, siger Helle Stuart.

Medarbejderne fik gennem intern uddannelse og temadage løftet deres kompetencer på sundhedsområdet, og der blev etableret en fælles forståelse af, hvordan man skulle samarbejde på tværs.

Ledelsens opbakning er en anden kerneforudsætning. Ledelsen skal sikre, at medarbejderne ved, hvad deres opgave går ud på, og at de har kompetencerne.

PERMANENTE SUNDHEDSTILBUD

De to kommunale beskæftigelsescentre, der var involveret i projektet, har besluttet permanent at integrere sundhed som en del af beskæftigelsesindsatsen, og de fortsætter med nogle af de sundhedstilbud, der blev

sat i gang i projektet. Beskæftigelsescentrene har også omorganiseret, så der nu er medarbejdere, der har et særligt fokus på sundhedsfremme og forebyggelse.

På det ene beskæftigelsescenter har de nedsat en gruppe, der skal arbejde med, hvordan man fremover vil arbejde med sundhed i beskæftigelsesindsatsen. På det andet center er man i gang med at formulere en sundhedspolitik for både borgere og medarbejdere.

I de to beskæftigelsescentre var der i projektperioden tilknyttet to sundhedskonsulenter, der begge har fået fast ansættelse.

» Det er gode resultater, fordi de nu diskuterer, hvordan rammerne kan understøtte det, de vil med sundhed over for borgerne, slutter Helle Stuart ■

RESULTAT:

1138 borgere deltog i projektet "Mit liv - min sundhed", i gennemsnit 7,7 gange hver. 159 viser effekt på motionsvaner og trivsel.

Kontakt:
Sundhedskonsulent
Helle Stuart
Tlf.: 35 30 35 30
www.folkesundhed.kk.dk

KOM VIDERE MED L

Her kan du begynde, hvis du vil hurtigt igang med at skabe mere social lighed gennem sundhedsarbejdet. Brug de gode erfaringer, der er høstet i "Lighed i Sundhed" som afsæt, og tag udgangspunkt i det katalog over værktøjer, metoder, casebeskrivelser, anbefalinger m.v., der præsenteres på disse sider.

Dialog om sundhed

Ønskekortene er et redskab til dialog om sundhed – til at inspirere til små skridt mod en sundere livsstil og bedre trivsel. Ønskekortene er velegnede til at bruge med borgere, hvor billeder er bedre end tekst til at understøtte dialog og handling, f.eks. i beskæftigelsesindsatser, på sprogskoler, ungdomsuddannelser og i botilbud. Brug kortene til individuelle samtaler og i grupper, og tilpas dem til enkelte borgere og situationer. Kortene viser forskellige motiver fra hverdagslivet – billeder af mad, familie, børn, motion, rygning, arbejde m.m. Der medfølger vejledning.

Ønskekortene er udgivet i 2009 og kan rekvireres hos:
Sundhedsstyrelsen via
Rosendahls-Schultz Grafisk A/S, tlf.: 70 26 26 36,
e-mail: sundhed@rosendahls-schultzgrafisk.dk.

Sundhed i beskæftigelsesindsatsen

Inspirationsmaterialet sætter fokus på jobcentrenes muligheder for at inddrage sundhedsaktiviteter som ét initiativ blandt flere i den aktive beskæftigelsesindsats. Når der arbejdes med sundhed, er der mulighed for at skabe en helhedsorienteret indsats med menneskelige, sundhedsmæssige, sociale og økonomiske gevinster – for borgerne og for kommunen.

Materialet er udgivet i 2010 og kan rekvireres hos:
Sundhedsstyrelsen via
Rosendahls-Schultz Grafisk A/S, tlf.: 70 26 26 36,
e-mail: sundhed@rosendahls-schultzgrafisk.dk,
eller downloades på www.sst.dk, under udgivelser.

Sundhedsprofiler

Sundhedsprofilen er et oplæg til en samtale om, hvilke handlemuligheder borgeren har for at styrke sin egen sundhed. Profilen har en anerkendende tilgang. Den anvendes som et element i den aktive beskæftigelsesindsats og er et redskab i borgerens afklaring. Sundhedsprofil light kan anvendes, hvor borgeren afklares i et kortere forløb. For at sikre kvaliteten og en ensartet anvendelse er der udarbejdet en manual.

Manual og spørgeramme er udgivet i 2009 og kan rekvireres hos:
Udførerdelen, Jobcenter Odense, tlf.: 63 75 53 30,
e-mail: udfoererdelen@odense.dk, www.odense.dk

Løsningsfokuseret sundhedssamtale

Denne "værktøjskasse" indeholder samtalekort, vejledning og hjælpespørgsmål til Den Løsningsfokuserede Sundhedssamtale. Metoden baserer sig på få og enkle grundprincipper: Hvis noget virker – gør mere af det samme. Hvis det ikke virker – gør noget andet. Hvis der ikke er et problem – så løs det ikke. Det er borgere der afgør, hvad der er et problem, og hvad der virker. Materialet kan anvendes i sammenhænge, hvor det er hensigtsmæssigt at borgere reflekterer over deres egen sundhed og sætter sig mål.

Materialet udgives medio 2010 og kan rekvireres hos:
Sundhedscenter Vordingborg, tlf.: 55 36 37 90
www.vordingborg.dk

LIGHED I SUNDHED

Sundhed i sociale tilbud til voksne med særlige behov

Katalog med inspiration til, hvordan man kan organisere sundhedsaktiviteter i bo- og aktivitetstilbud. Materialet bygger på Gladsaxe Kommunes sundhedspolitik og erfaringer med sundhedsaktiviteter til voksne med særlige behov. Det illustreres, hvordan borgere og medarbejdere er inddraget, og hvordan sundhed bliver en naturlig del af det daglige socialpædagogiske arbejde.

Materialet er udgivet i 2010 og kan rekvireres hos: Sundhedsstyrelsen via Rosendahls-Schultz Grafisk A/S, tlf.: 70 26 26 36, e-mail: sundhed@rosendahls-schultzgrafisk.dk, eller downloades på www.sst.dk, under udgivelser.

Håndbog til sundhedsarbejdet

Publikationen "Lighed i Sundhed" præsenterer data om sundhed, sygelighed, sundhedsfremme og forebyggelse målrettet borgere uden for arbejdsmarkedet. Der er forslag til, hvordan man kan arbejde med sundhed i f.eks. jobcentret, botilbud, væresteder, boligområder eller i borgerens eget hjem. Der er eksempler på, hvordan man kan etablere sunde rammer og målrettede tilbud, og der præsenteres tre forskellige modeller for, hvordan sundhedsforvaltningen kan spille en aktiv rolle i tilrettelæggelsen og gennemførelsen af målrettede sundheds- og forebyggelsesindsatser.

Publikationen kan rekvireres hos: Sundhedsstyrelsen via Rosendahls-Schultz Grafisk A/S, tlf.: 70 26 26 36, e-mail: sundhed@rosendahls-schultzgrafisk.dk, eller downloades på www.sst.dk, under udgivelser.

Casebeskrivelse "Mit liv - Min sundhed"

Består af en række konkrete eksempler på, hvordan Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen og Partnerskabet i Urbanplanen har samarbejdet om sundhed er i beskæftigelsesindsatsen i Københavns Kommune. Erfaringerne bygger på 1.200 borgeres deltagelse i sundhedstilbud i 2007-2009. De forskellige metoder er illustreret gennem interviews med borgere, medarbejdere og ledere.

Casebeskrivelsen er udgivet i 2009 og kan downloades hos: Folkesundhed København: www.folkesundhed.kk.dk, under publikationer /rapporter

Værktøjssamling "Mit liv - Min Sundhed"

Indeholder fem metodebeskrivelser: Gruppesamtale om sundhed, fysisk aktivitet, drop ind til en snak om tobak, sundhedstest og skånsom aktivering. Der er konkrete handleanvisninger og metoder, der kan støtte arbejdet med sundhedsfremme i beskæftigelsesindsatsen. Beskrivelserne gennemgår metodernes formål, baggrund, pædagogisk princip og teoretisk grundlag, rammer, udstyr, indhold, refleksioner og udfordringer, og der er litteraturhenvisninger.

Værktøjssamlingen er udgivet i 2009 og kan downloades hos: Folkesundhed København: www.folkesundhed.kk.dk, under publikationer/rapporter



Det handler om at rekruttere mennesker fra målgrupperne, som kan være rollemodeller og være med til at sætte gang i nogle små initiativer.

JAKOB BIGUM LUNDBERG, SUNDHEDSCHEF I GREVE KOMMUNE

SOCIALE RELATIONER FREMME SUNDHED

Erfaringer fra Greve og Vordingborg har vist, at socialt udsatte familier opnår sundere livsstil igennem aktiviteter, der inddrager og styrker deres netværk. Det betyder, at sundhed er blevet en social ressource og en naturlig del af borgernes hverdag.

Sundhedschef i Vordingborg Kommune, Dorrit Guttman, mener, at familie og venner spiller en vigtig rolle i forhold til motivation og fastholdelse når det gælder at få socialt udsatte til at leve sundere. I Vordingborg Kommune har 65 familier været tilmeldt Grib Chancen – en sundhedsindsats målrettet kontanthjælpsmodtagere og forsikrede ledige og deres børn og ægtefæller/samlevende.

» Når man vil noget med socialt udsatte, snakkes der ofte om at klæde folk på til selv at handle. Men vores erfaring peger på, at det i mange tilfælde ikke er realistisk. Der er mange, der slet ikke har et socialt netværk, og en del har besværlige familieforhold. De her mennesker har ofte problemer, der er langt større end ikke at have et arbejde. Derfor er det vigtigt, at vi kan styrke deres sociale relationer gennem de sundhedstiltag, vi laver, siger Dorrit Guttman.

Grib Chancen har haft det mål, at mindst to aktiviteter skulle forankres i kommunens drift. Det har også sigtet mod at forbedre det politisk forankrede samarbejde med arbejdsmarkedsafdelingen, således at de socialt udsattes relation til arbejdsmarkedet kunne forbedres.

» Projektet søgte ganske enkelt at afklare – hvad ønsker og magter denne målgruppe? Og det har vi fundet ud af dels ved at anvende løsningsfokuserede metoder, dels ved at afstemme forventningerne med borgerne og inddrage dem i hele processen. Det har givet os et godt indblik i, hvad der virker. Ligeledes har vi fået finpudset alle de spændende aktiviteter, som vi mente, var relevante, forklarer Dorrit Guttman. ►



MÅLGRUPPER

- + I Vordingborg deltog 65 familier i projekt Grib Chancen.
- + Projekt Sundere liv i Greve Nord har været i kontakt med 161 borgere, heraf godt halvdelen kontanthjælpsmodtagere.



Det, at man må tage sin familie eller sine nære venner med i svømmehallen eller med ud på en spændende naturoplevelse eller til fitness, gør, at sundhed bliver en social ressource.

DORRIT GUTTMAN,
SUNDHEDSCHEF I
VORDINGBORG KOMMUNE

NATUREN SOM RAMME

Det har vist sig at være noget så enkelt som naturen, der har virket godt i Vordingborg Kommune. Her har man haft et tæt samarbejde med Skov- og Naturstyrelsen, Storstrøm, som bl.a. har tilknyttet en naturvejleder i det kommunale sundhedscenter.

» Vi har gennem Grib Chancen fundet ud af, at naturoplevelser giver nogle perspektivrige resultater. Det at gå en tur er ikke farligt, det kræver ikke særligt udstyr, og det koster ikke noget.

» Det relationelle aspekt er afgørende for, at folk kommer i gang. Det, at man må tage sin familie eller sine nære venner med i svømmehallen eller med ud på en spændende naturoplevelse eller til fitness, gør at sundhed bliver en social ressource. Det er mere effektivt i forhold til at motivere folk, siger Dorrit Guttman.

EFFEKT

Der er opnået bedre resultater end forventet med Grib Chancen, hvor i alt 65 familier deltog. Tilfredsheden blandt deltagerne er helt op til 92 pct. og ca. halvdelen af deltagerne spiste sundere og 89 pct. motionerede mere. Herudover har projektet givet deltagerne

mod på livet og mere selvtillid i hverdagen. Næsten alle siger, at projektet har bidraget til at skabe positive ændringer i deres liv. En kvindelig deltager fortæller:

» Projektet har vendt fuldstændig op og ned på mit liv. Før kunne jeg ikke få noget til at hænge sammen. Jeg har fået job. Jeg kan nu få hjemmet til at hænge sammen. Jeg kan passe mine børn. Før sank jeg ned i sumpen og sov dagen lang. Jeg var menneskesky. Jeg spiser sundere og motionerer. Min datter på fem år var helt fascineret af naturturene. Jeg har næsten lært at svømme. En god oplevelse. Min mor var med. Hun har ikke været i en badedragt i 20 år — det var en oplevelse.

» Jeg fik talt med andre. Det gav mig oplevelsen af, at der er håb forude — der er mulighed for at få et job. Sidste sommer kunne jeg ikke gå, men kravlede rundt. Nu kan jeg gå rundt og har håb. Det er godt at møde hinandens familier på ture og til madlavning. Der er et kammeratskab. Vi deler erfaringer, udtaler en anden deltager.

SUNDERE LIV I GREVE NORD

I Greve Kommune har projektet Sundere liv i Greve Nord haft til formål at afsøge de mest hensigtsmæssige og effektfulde metoder



ANBEFALINGER

- + Udvid projektets centrale elementer, så flere kan have glæde af det.
- + Giv mulighed for opfølgende sundhedssamtaler.
- + Fokuser endnu mere på at rekruttere flere mandlige deltagere.
- + Følg resultaterne af den løsningsfokuserede samtale i kommunens sundheds- og arbejdsmarkedsområder tæt fremover.
- + Benyt de kontaktflader, som de socialt udsatte allerede har med kommunen.
- + Husk opfølgning. Deltagerne kommer ikke af sig selv uden tæt opfølgning.

til at komme i kontakt med de kontant-hjælpsmodtagere, der er længst væk fra arbejdsmarkedet.

» Vi har indsamlet viden og erfaringer om, hvordan man kan få borgere til at tage større ansvar for på egen hånd at få en sundere livsstil. Udgangspunktet er jo, at kampagner ikke virker på disse målgrupper, som på højtuddannede med gode stillinger. Derfor måtte vi anvende andre metoder, udtaler Sundhedschef i Greve Kommune, Jakob Bigum Lundberg.

REKRUTTERINGSSTRATEGI

I Greve erfarede man, at det er de eksisterende kommunale indgange, primært sundhedsplejen og jobcenteret, der har været bedst til at skabe kontakt til borgerne. Projektet har været forankret på Greve Rådhus, men de opsøgende medarbejdere har brugt størstedelen af deres tid blandt borgerne uden for



rådhusets mure. Ifølge Jakob Bigum Lundberg blev også decentrale rekrutteringsinitiativer iværksat.

» Vi etablerede også en sundhedsbutik, hvor borgerne kunne få en sundhedssamtale og målt deres blodtryk m.m. Butikken fungerede som et tydeligt var-tegn for projektet, og vi omdelte også informationspjecer til alle husstande. Således anvendte vi en tostrengt rekrutteringsstrategi – dels via den aktive opsøgende indsats, dels via den synlige oplysende indsats i form af sundhedsbutik og pjecer, siger Jakob Bigum Lundberg.

» Vores oplevelse var, at det var en god idé med butikken, men mest i starten af projektet for at få skabt synlighed og opmærksomhed omkring indsatsen og de tilbud, vi kunne levere. Efter et stykke tid faldt nyhedsværdien og antallet af borgere, der henvendte sig, var aftagende, siger Jakob Bigum Lundberg

ROLLEMODELLER

En anden effektiv måde at rekruttere deltagere på har vist sig at handle om det sociale netværk.

» Vi kan se, at de deltagere, der har gennemført et sundhedsforløb, og som har oplevet, at aktiviteterne har haft positiv effekt på deres udfordringer, bagefter kan fungere som effektive ambassadører over for andre. Derfor har vi nu igangsat et nyt initiativ, der skal uddanne deciderede sundhedsformidlere. Det handler om at rekruttere mennesker fra målgrupperne, som kan være rollemodeller og være med til at sætte gang i konkrete initiativer, udtaler Jakob Bigum Lundberg.

KVINDELIGE CYKELHOLD POPULÆRE

Ligesom i Vordingborg, hvor man havde stor glæde af naturturene, har det i Greve vist sig at være de konkrete og basale aktiviteter, som har haft god effekt.

» Vi har haft stor succes med vores cykelhold. Det har særlig været kvinder, både de etnisk danske og kvinder med anden etnisk baggrund, der har haft glæde af at møde hinanden på en anden måde, end de plejer. Der har været en særlig dynamik kvinderne imellem på disse hold. Og særligt kvinderne med anden etnisk baggrund har oplevet at få styrket deres selvtillid via den bevægelsesfrihed, der ligger i at cykle. Mange af dem er ikke vant til at bevæge sig særlig meget, så det har været enormt positivt at se, siger han ■

Kontakt:
Sundhedschef i Vordingborg Kommune
Dorrit Guttman
Tlf.: 55 36 28 94
www.vordingborg.dk

Sundhedschef i Greve Kommune
Jakob Bigum Lundberg
Tlf.: 43 97 92 41
www.greve.dk



SUNDHED PÅ BORGERERNES BETINGELSER

Erfaringer fra Gladsaxe viser, at det er lykkedes at få integreret sundhed som en del af hverdagen i kommunens bo- og aktivitetstilbud. Kommunen har taget en række initiativer, der giver borgerne mulighed for at få en sundere livsstil. Nøgleordet er, at det skal ske på borgernes præmisser.



For det første har en stor del af vores beboere allerede tabt sig en del. Derudover er sundhed blevet en del af hverdagen. Vi er gået fra at tale om det, til det er blevet noget, man bare er og gør.

LEDER AF BOTILBUDET ELLEKILDE,
TORBEN NØRGAARD NIELSEN

Sundhed er mere på kommunens dagsorden end nogensinde tidligere, siger Elinor Kyhnav, afdelingschef for Psykiatri- og Handicapafdelingen i Gladsaxe Kommune. Som udgangspunkt er fokus i sundhedsindsatsen på psykiatri- og handicapområdet rettet mod personer med fysisk og/eller psykisk funktionsnedsættelse, sindslidende og misbrugere i kommunens bo- og aktivitetstilbud.

RESSOURCEPERSONER PÅ TVÆRS AF TILBUD

Kommunens indsats på sundhedsområdet fulgte fra start en række pejlemærker udstukket af projektet Lighed i Sundhed:

» Pejlemærkerne i sundhedsindsatsen har fra begyndelsen været kost, motion og bevægelse, rygning samt tandsundhed. Og på alle områderne har kommunens borgere problemer, siger Elinor Kyhnav.

Lighed i Sundhed har ifølge Elinor Kyhnav givet kommunen nogle gode konkrete værktøjer til at implementere de forskellige tiltag på tværs af kommunens bo- og aktivitetstilbud: ▶



Pejlemærkerne i sundhedsindsatsen har fra begyndelsen været kost, motion og bevægelse, rygning samt tandsundhed. Og på alle områderne, har kommunens borgere problemer.

ELINOR KYHNAUV,
AFDELINGSCHEF FOR PSYKIATRI-
OG HANDICAPAFDELINGEN I
GLADSAXE KOMMUNE

» En udfordring var fra starten at få implementeret initiativerne i alle de forskellige tilbud i kommunen. Det blev gjort en del nemmere af, at hvert tilbud har haft en ressourceperson tilknyttet hvert sundhedstema. Ressourcepersonerne var folk fra tilbuddene, der har haft en speciel interesse for området, og som derefter er blevet uddannet af kommunen, forklarer Elinor Kyhnav.

Ressourcepersonerne mødes en gang om måneden for at arrangere tiltag og temaer, der kan køre i alle kommunens tilbud.

» På den måde har der både været mulighed for at få en masse nye input fra en ekspert på området, og samtidig har man kunnet udveksle gode og dårlige erfaringer med de øvrige ressourcepersoner, forklarer Elinor Kyhnav.

SUNDHED SOM VÆRKTØJ

Netop denne uddannelse af personalet har været et meget belønnende tiltag, siger Elinor Kyhnav:

» Det har i hele forløbet vist sig værdifuldt at uddanne både på medarbejder- og ledelsesniveau, forklarer Elinor Kyhnav og fortsætter:

» Lederne har fået kursus i sundhed og hvordan, man motiverer medarbejdere og borgere. Derefter har vi igennem hele forløbet holdt opfølgende møder, hvor de givne værktøjer er blevet diskuteret.

» På medarbejderniveau har det været vigtigt, at medarbejderne selv har meldt sig ind på de områder, de gerne ville uddannes inden for. Medarbejderne har oplevet det som en videreudvikling af deres pædagogiske værktøjer, og det har været essentielt i udfoldelsen af projektet i hverdagen, forklarer Elinor Kyhnav.

Af spændende sundhedstiltag nævner Elinor Kyhnav også, at sundhed nu indgår som en



integreret del af kommunens samarbejdsaftaler med borgene. Derudover er sundhed medtaget i kvalitetsstandarder for voksne med særlige behov og er på den måde blevet forankret i kommunens tankegang.

DET HANDLER OM SYNLIGGØRELSE OG ENGAGEMENT

Botilbuddet Ellekilde i Gladsaxe er et glimrende eksempel på, at sundhed er blevet en del af hverdagen. Ellekilde er et botilbud til syv voksne udviklingshæmmede, der stort set alle har sundhedsproblemer som f.eks. overvægt.

Leder af botilbuddet, Torben Nørgaard Nielsen, forklarer, at den sundhedsfremmende indsats hos Ellekilde er todelt i kerneområderne kost og motion:

» På kostområdet har vi indført en mad- og måltidspolitik, der som udgangspunkt skal gøre sund kost til del af beboernes hverdag,“ forklarer Torben Nørgaard Nielsen og uddyber:



» Vi har fået kompetenceudviklet en medarbejder inden for kostområdet, der kan tale med beboerne om, hvad sund kost er. Den målgruppe vi arbejder med på Ellekilde, har en meget lille forståelse for, hvad en pose chips og to liter cola gør ved kroppen, og det prøver vi at lære dem, siger Torben Nørgaard Nielsen og forklarer, at en stor del af arbejdet består i at bevidstgøre og engagere beboerne:

» Det kunne f.eks. være ved at tage dem med ud og handle, og vise, hvad der er sundt. Eller engagere dem i madlavningen og forklare, at man sagtens kan lave en sund flæskesteg med en sund brun sovs.

PÅ CYKEL TIL SKAGEN

Ellekilde har fået to motionscykler, som beboerne har stor glæde af. For at gøre dem opmærksomme på cyklerne indgik Ellekilde i en konkurrence med de øvrige botilbud i kommunen, om hvem der kunne komme først til Skagen:

» Så satte vi et stort danmarkskort på væggen, og tegnede det ind, hver gang en beboer havde cyklet fem kilometer, forklarer Torben Nørgaard Nielsen. Og netop synliggørelsen af afstanden samt konkurrenceelementet var en stor succes.

At både motions- og kostindsatsen har gjort en forskel mærker Torben Nørgaard Nielsen på flere områder:

» For det første har en stor del af vores beboere allerede tabt sig en del. Derudover er sundhed blevet en del af hverdagen. Vi er gået fra at tale om det, til det er blevet noget, man bare er og gør, slutter Torben Nørgaard Nielsen ■

Kontakt:
Afdelingschef for Psykiatri-
og Handicapafdelingen
Gladsaxe Kommune
Elinor Kyhnauv
Tlf.: 39 57 55 60
www.gladsaxe.dk



RESULTATER FRA ELLEKILDE

Botilbuddet Ellekilde har fået sat sundhed på dagsordenen. Ved hjælp af værktøjer fra projektet 'Lighed i Sundhed' har de opnået:

- + En større sundhedsbevidsthed – beboerne er bevidste om, hvad sundhed har af betydning for deres krop
- + Vægttab hos størstedelen af botilbuddets beboere
- + Sundhed er blevet en del af hverdagen
- + Ændrede kost- og motionsvaner

NETVÆRK ER VEJEN TIL ET SUNDERE LIV

Netværk og vedholdenhed er nøgleord i indsatsen for at skabe en sundhedskultur blandt beboerne i Urbanplanen på Amager. Ved hjælp af aktiviteter, tværkulturel kommunikation og samarbejde mellem forvaltningerne er det lykkedes at sætte sundhed på dagsordenen.

Det boligsociale initiativ Partnerskabet i Urbanplanen på Amager begyndte i 2004-2005 at fokusere mere på sundhed og livsstil i forbindelse med det boligsociale arbejde. I Urbanplanen var det ikke særligt udbredt at dyrke motion, og mange af beboerne havde samtidig en meget usund livsstil blandt andet præget af rygning og uvarierede kostvaner.

Derfor var en ændring nødvendig, og projektleder for Partnerskabet, Mikkel Pedersen, forklarer om projektets indledende overvejelser:

» I det boligsociale arbejde har vi aldrig før fokuseret på sundhedskultur. Fokus har i langt højere grad ligget på borgernes netværk. Tanken bag vores projekt var, at man skulle kombinere livsstil og netværk, og på den måde udbrede en sundhedskultur gennem netværket.

SUNDHEDSAMBASSADØRER

Målsætningerne blev hurtigt til konkrete tiltag og aktiviteter. Blandt andet blev der uddannet såkaldte sundhedsambassadører, der på seks forskellige sprog skulle nå bedre ud til kvinder med anden etnisk baggrund end dansk og til etnisk danske kvinder. Sundhedsambassadørerne havde til hensigt at formidle sundhedsbudskaber til kvinderne i området og via oplysning indføre sundhedskultur. ▶



Der er også mange af kvinderne, der nu cykler eller går i stedet for at tage bussen. Det så vi næsten aldrig før, men det er hverdag herude nu.

IMAN AHMAD,
INTEGRATIONSKONSULENT,
PARTNERSKABET I URBANPLANEN



RESULTATER

Initiativet med at uddanne sundhedsambassadører resulterede bl.a. i, at deltagerne har øget deres viden om betydningen af sundhed og motion, og kvinderne formidler nu sunde kost- og motionsvaner videre til deres familier og venner.

METODE

Indsatsen var i høj grad baseret på en personlig og direkte rekrutteringsform. Dette gav mulighed for at formidle indholdet, og betingelserne for at deltage, til potentielle deltagere. Alle kvinderne tilmeldte sig personligt i Partnerskabet.

EVALUERINGSRAPPORT

Resultaterne fra sundheds- og motionsindsatsen for kvinder med anden etnisk baggrund i Urbanplanen, er samlet i evalueringsrapporten, "Sundhedsambassadører på 6 sprog", udgivet af Partnerskabet i 2009.

Hent rapporten på:
www.partnerskabet.dk, under projekter/sundhedsprojekter.

Nøgleordet i opstartsfasen var, at man skulle rekruttere ambassadørerne gennem kvindernes egne familienetværk. Det viste sig hurtigt at blive en kæmpe succes, og det lykkedes at få rekrutteret 92 kvinder med blandet etnisk baggrund.

NU TAGER DE CYKLEN I STEDET FOR BUSSEN

Integrationskonsulent, Iman Ahmad, er ikke i tvivl om, hvad succesen skyldes:

» Der er to ting, der har været meget vigtige i processen. For det første at al informations- og undervisningsmaterialet har været udarbejdet på fem forskellige sprog, ud over dansk. Mange af kvinderne taler ikke så godt dansk, så rent praktisk har det været uundværligt.

» Derudover har forankringen i kvindernes netværk været vigtig i den forstand, at det har fastholdt kvinderne i projektet. Det var vigtigt for os at skabe en følelse af sammenhold kvinderne imellem, så det ikke var træningen alene, der skulle få dem hened, siger Iman Ahmad.

Det var ikke kun socialt, projektet gik sin sejrsgang. Kvinderne oplevede også selv markant fremgang i deres generelle sundhed. Og vigtigst af alt lykkedes det at få ændret kvindernes vaner og traditioner; noget som Iman Ahmad oplever i sin daglige gang i området.

» Blandt andet vores motionshold vokser hele tiden. Det er tydeligt, at det nærmest er blevet moderne at komme og dyrke motion. Der er også mange af kvinderne, der nu cykler eller går i stedet for at tage bussen. Det så vi næsten aldrig før, men det er hverdag herude nu, siger en tydeligt stolt Iman Ahmad.



Tanken bag vores projekt var, at man skulle kombinere livsstil og netværk og på den måde udbrede en sundhedskultur gennem netværket.

MIKKEL PEDERSEN,
PROJEKTLEDER,
PARTNERSKABET I URBANPLANEN

AEROBIC, SVØMNING OG MAVEDANS

Projektet henvendte sig ikke kun til kvinderne. Også Urbanplanens øvrige beboere har fået en lang række tilbud om at skifte den gamle livsstil ud med en sundere.

» Det har fra projektets start været vigtigt for os, at vi henvendte os så bredt som muligt i beboergruppen. Vores primære målgruppe var kontanthjælpsmodtagere, folk med alkoholmisbrug eller psykiske problemer og kvinder med anden etnisk baggrund end dansk. Men udover dem har vi også ønsket at inddrage Urbanplanens øvrige beboere, og det har været en stor udfordring, siger sundhedskonsulent, Pernille Mahon Hansen.

» Motionsmæssigt har vi tilbudt alt fra aerobic og svømning til mavedans og cykelkurser. Desuden har vi haft temadage om sunde kostvaner og sundhedstest samt kursus i overvægt og madlavning. Samtidig har vi brugt beboerbladet meget, hvor vi hver måned har haft et sundhedstips samt positive historier om folk, der er begyndt at leve sundere, siger Pernille Mahon Hansen.

» Og vi kan se, at folk virkelig er blevet sundere. F.eks. vokser holdstørrelserne, og mange af vores beboere har fået et bedre kondital, og en tradition for at bevæge sig. Samtidig oplever stort set alle



deltagere større overskud i hverdagen, samt at motionen forebygger sygdomme. supplerer projektleder Mikkel Pedersen.

UDDANNER INSTRUKTØRER I SAMARBEJDE MED DIF

Et andet vigtigt tiltag var etableringen af et kommunalt støttet fitnesslokale i boligområdet. Pernille Mahon Hansen beskriver fitnessrummet som områdets 'perle' og tillægger det en stor betydning for den spirende sundhedskultur:

» Fitnessrummet kan kort og godt betegnes som en kæmpe succes. Det er et rigtigt godt motionslokale, og så er nærheden utrolig vigtig. Mange af beboerne er ikke så mobile, så det har været vigtig for dem, at motions tilbuddene har været tæt på, siger Pernille Mahon Hansen.

Fitnesslokalet har også dannet baggrund for uddannelsen af lokale fitnessinstruktører i samarbejde med Danmarks Idræts Forbund. Her har nogle særligt udvalgte frivillige beboere haft mulighed for at uddanne sig til fitnessinstruktører ved at følge et kursus. På det første hold deltog 12 hvoraf 8 fuldførte, og det er planlagt at køre et nyt hold til efteråret.

VIGTIGT AT ARBEJDE SAMMEN PÅ TVÆRS AF FORVALTNINGER

Gode aktiveringstilbud og hårdt arbejde gør det dog ikke alene. Nogle af områdets beboere har ikke kun dårligt helbred at slås med, men kæmper samtidig med bl.a. alkoholisme, psykisk sygdom og stofmisbrug. Derfor har et andet og meget vigtigt element i projektet været at samarbejde på tværs af forvaltningerne. Mikkel Pedersen fremhæver projektet 'Sundhed i Aktivering' der er et samarbejde mellem Jobcenteret Amager og Folkesundhed København:

» Folk fra de mest belastede grupper har generelt vanskeligt ved at holde deres aftaler. Det har derfor været vigtigt at arbejde tæt sammen med jobcenteret, hvor de har hyppigere kontakt med de udsatte, end vi har.

» Der har vi simpelthen haft mulighed for at ringe op og huske folk på, at nu starter der altså et motionshold om en time. På den måde har deres vejleder på jobcenteret hele tiden kunne holde dem til ilden, forklarer Mikkel Pedersen ■



OM INITIATIVET I URBANPLANEN

Initiativet bestod af en fremskudt beskæftigelsesenhed, sundhedsambassadører og generelle sundhedstilbud.

Initiativet blev gennemført i perioden 2007-2009, som et samarbejde mellem Folkesundhed København, Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen og Partnerskabet i Urbanplanen.

Kontakt:
Projektleder for Partnerskabet
Mikkel Pedersen
Tlf.: 32 55 21 24
www.partnerskabet.dk

LYT TIL BORGERNE

Borgerinddragelse er vigtig, når der skal etableres nye og innovative sundhedsfremmetilbud. Dels er det vigtigt, at borgeren føler sig hørt, og dels får man input til, hvordan tilbud og indsatser organiseres og tilrettelægges bedst. Desuden er retten til selvbestemmelse beskyttet lovmæssigt i Danmark, således at borgeren selv træffer beslutning om sundhedstiltag og behandling.



Grundlæggende handler det om at udvise respekt for borgeren og dennes ret til selvbestemmelse. Men også om at behandle folk ordentligt, når man laver tilbud og indsatser. Loven anviser opgaver og rettigheder, men man kan som myndighed og professionel ofte komme langt ved at lytte og løse opgaven ud fra en grundlæggende respekt for den enkelte borger.

ELSE SMITH,
CENTERCHEF I SUNDHEDSSTYRELSEN

Der er gode faglige argumenter for at involvere borgerne. Men det er også vigtigt, at man som myndighed ikke unødigt trænger ind i borgerens privatsfære. I den Europæiske Menneskerettighedskonvention er det præciseret, at individets privatliv skal respekteres, og at dette er en rettighed, som den enkelte borger har.

BORGERINDDRAGELSE FREMMER SUNDHED

Respekten for borgerens selvbestemmelse kan komme til udtryk ved at, de berørte borgere inddrages i udformningen af sundhedsfremmetilbud på en måde, så der reelt er mulighed for indflydelse på beslutningsprocessen. Inddragelse kan ske i form af borgermøder, offentlige høringer, fokusgruppeinterview, pilottest eller ved at målgruppens perspektiv på anden måde opsøges.

Når man inddrager borgerne i beslutningsprocessen, skaber man bedre forudsætninger for, at eventuelle værdikonflikter og skadevirkninger bliver synliggjort og behandlet. Det betyder, at udformningen af tilbudet — etisk set — bliver bedst mulig. Mulige skadesvirkninger kan være risikoen for at stigmatisere bestemte borgergrupper ved fx at omtale dem i generaliserende og negativt ladede vendinger. Der kan også være risiko for, at man skaber unødigt bekymring ved som en del af sundhedsfremmetilbuddet at lave helbredsmaalinger — f.eks. måling af blodtryk eller blodsukker — uden klar begrundelse og opfølgning.

RETEN TIL SELVBESTEMMELSE

I Danmark er udgangspunktet, at individets selvbestemmelse og integritet er beskyttet, og at der derfor skal være lovhjælp for at begrænse borgerens selvbestemmelse. Sådan som det f.eks. gøres inden for beskæftigelsesområdet, hvor ydelser modsvares af pligter.

Respekten for borgerens selvbestemmelse kommer tydeligt til udtryk i Sundhedsloven, der har som sit formål at "sikre respekt for det enkelte menneske, dets integritet og selvbestemmelse" (§ 2). Der bliver lagt særlig vægt på retten til selvbestemmelse i forhold til undersøgelse, behandling og pleje, dvs. borgernes ret til selv at træffe beslutninger om påbegyndelse eller fortsættelse af behandling.

Retten til selvbestemmelse har ikke på samme måde været genstand for diskussion, når det drejer sig om forebyggelses- og sundhedsfremmetilbud. Men med udgangspunkt i borgerens autonomi og selvbestemelsesret, kan der argumenteres for, at borgerne skal have mulighed for at sige fra til eventuel deltagelse i sundhedsfremmetilbud ■

Evalueringer

TVÆRGÅENDE EVALUERING AF LIGHED I SUNDHED

COWI A/S har i 2009 udarbejdet en tværgående evaluering af "Lighed i Sundhed", med efaringsopsamling fra de seks kommuner. Evalueringen behandler temaerne:

- + Rekruttering og motivationsredskaber
- + Kommunalt samarbejde og sundhedspolitik
- + Medarbejderkompetencer
- + Metodeudvikling
- + Evaluering og effektmåling
- + Samarbejdsmodellen mellem projekterne og Sundhedsstyrelsen

Hent evalueringen "Tværgående evaluering af Lighed i Sundhed" på www.sst.dk, under udgivelser.

KOMMUNERNES EVALUERINGER

Alle seks kommuner i Lighed i Sundhed har udarbejdet evalueringer af deres egen indsats. Evalueringsrapporterne kan bestilles hos de respektive kommuner:

Mit Liv - Min Sundhed

Sundhedsfremme til borgere i beskæftigelsesindsatsen i Københavns Kommune 2007-2009
Folkesundhed København 2009

Sundere liv i Greve Nord

Center for Udvikling & Dokumentation, Greve kommune 2009

Projekt Lighed i Sundhed 2007-2009

Gladsaxe Kommune 2010

Grib Chancen

Vordingborg Kommune 2009

Projekt Aktiv Sund Trivsel

Forebyggelsesindsatser for kontanthjælpsmodtagere i Jammerbugt Kommune
Jammerbugt Kommune 2009

Lighed i Sundhed - Udførerdelen Jobcenter Odense

Odense Kommune 2009

Kolofon

Tænk Sundhed
Inspiration og idéer til
mere lighed i sundhed

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S
Tlf.: 72 22 74 00
Fax: 72 22 74 11
E-mail: [sst@sst.dk](mailto:ssst@sst.dk)
Web: www.sst.dk

Oplag:
1.500 stk.

Udgiver:
Sundhedsstyrelsen
Marts 2010

Copyright:
Sundhedsstyrelsen 2010
Publikationen kan frit refereres
med tydelig kildeangivelse.

ISBN:
Trykt: ISBN 978-87-7104-059-3
Elektronisk: ISBN 978-87-7104-058-6

Design:
Bysted A/S

Tekster:
Bysted A/S
Sundhedsstyrelsen

Foto:
Michael Schlosser

Trykt i Danmark, 2010
Knutzton Graphic A/S

Magasinet kan rekvireres hos:
Sundhedsstyrelsen via
Rosendahls-Schultz Grafisk A/S,
Tlf.: 70 26 26 36, e-mail:
sundhed@rosendahls-schultzgrafisk.dk,
eller downloades på www.sst.dk,
under udgivelser.

Alle fotos er modelfotos. Der er
således ikke direkte sammenhæng
mellem fotos og indhold.



For mig er sundhed at mærke efter inde i sig selv, hvordan man har det, og have det godt med sin krop.

20-ÅRIG DELTAGER

