

## HOVEDRESULTATER FRA



### PROJEKT

# AKTIVE FÆLLESSKABER

Styrkede overgange mellem kommunale sundhedstilbud og motionstilbud i civilsamfundet

Udvikling og afprøvning af en samskabt model for brobygning

#### Formål

At styrke brobygningen mellem de kommunale forebyggelses- og rehabiliteringstilbud og motionstilbud i civilsamfundet

#### Mål

At flere borgere med type 2-diabetes, hjertekarsygdom og/eller svær overvægt støttes til fortsat fysisk aktivitet efter endt kommunalt forløb

#### Tidsperiode

2021-2023

#### Partnerne bag projektet

TRYGFONDENS  
CENTER FOR

AKTIV SUNDHED



STENO  
DIABETES  
CENTER  
SJÆLLAND



ODSHERRED  
KOMMUNE



DET SEKTORFRI  
FOREBYGGELSESLABORATORIUM

# INDHOLDSFORTEGNELSE

<u>HOVEDRESULTATER</u>	03
<u>HVORFOR ER DET VIGTIGT?</u>	04
<u>HVAD GJORDE VI?</u>	05
<u>HVAD INDEHOLDT INDSATSERNE?</u>	06
<u>HVAD VAR RESULTATERNE?</u>	07
<u>HVAD ER NÆSTE SKRIDT?</u>	10
<u>BAGGRUNDSLITTERATUR</u>	11
<u>MERE OM AKTIVE FÆLLESSKABER</u>	12

Denne minirapport er udarbejdet af:  
Marie Lønberg og Ida Kær Thorsen  
TrygFondens Center for Aktiv Sundhed  
Rigshospitalet 2024

# HOVEDRESULTATER



Brobygningen blev styrket mellem kommune og civilsamfund gennem fire samskabte indsatser



En medarbejder ansat til at etablere og drive brobygningsindsatserne var nødvendig



Samskabelse med borgere, foreninger og kommune blev oplevet meningsfuldt og forbedrede samarbejdet



7 ud af 10 borgere, der ikke var foreningsaktive ved opstart i de kommunale forløb var blevet det seks måneder efter afslutning



Borgere, der allerede var foreningsaktive før det kommunale forløb, blev en del af nye meningsfulde aktive fællesskaber



Borgere, der hverken var foreningsaktive før eller efter det kommunale forløb kræver måske en anden type indsats

# HVORFOR ER DET VIGTIGT?

Fysisk aktivitet forbedrer prognose og livskvalitet for mange kroniske sygdomme. Når kommunale træningstilbud slutter, har mange borgere behov for støtte til at holde fast i de fysisk aktive vaner



Udviklingen i befolkningen peger mod en fremtid med en stigning i kronisk sygdom, stillesiddende adfærd og antal ældre. Der er behov for indsatser, der bidrager til flere skrantefri år.

Fysisk aktivitet har positiv indvirkning på sundhedstilstanden. For personer med f.eks. type 2-diabetes, hjertekarsygdom eller overvægt kan et øget fysisk aktivitetsniveau forbedre prognosen samt styrke fysisk og mental sundhed - bl.a. forbedre funktionsniveauet og øge livskvaliteten.

Kommuner er via lovgivning forpligtet til at tilbyde deres borgere forebyggelses- og rehabiliteringsforløb. Mange borgere i disse forløb er motiverede til livsstilsændringer, bl.a. at være fysisk aktive. Men for mange er det svært at fortsætte de nye aktive vaner på egen hånd - særligt de borgere, der er forenings- og motionsuvante. Der er behov for støtte i overgangen til aktive fællesskaber i civilsamfundet.

Mange idræts- og patientforeninger samt andre civilsamfundsaktører vil gerne gøre en forskel for de medborgere, der kan have gavn af de sociale og aktive fællesskaber, som foreningslivet tilbyder. Men de kan bl.a. have svært ved, hvordan samarbejdet med kommunen kan gribes an.

# HVAD GJORDE VI?

En samskabelsesproces førte til fire brobygningsindsatser, der efterfølgende blev afprøvet i 1½ år



## SAMSKABELSESPROCES

Udvikling af brobygningsindsatserne skete gennem en samskabelsesproces i 2021, hvor deltagerne bidrog med forskellig viden og ideer:

- borgere med type 2-diabetes, hjertekarsygdom eller svær overvægt.
- kommunale medarbejdere, ledere og lokalpolitikere.
- idræts- og patientforeninger i lokalsamfundet.

Processen var inddelt i tre faser, inspireret af metoden Fremtidsværksted:

1. Eksisterende udfordringer.
2. Ideer til fremtidens brobygning.
3. Fælles beslutning om indsatser.



## AFPRØVNING

De fire brobygningsindsatser er følgende:

- Kommunal brobyggerfunktion.
- Samskabte hold til målgruppen.
- Besøgsordning mellem kommunale hold og foreninger.
- Digital portal til information og vidensdeling.

Indsatserne blev afprøvet i halvandet år i 2022-2023 i Sundhedsafdelingen i Odsherred Kommune.

Der blev løbende udsendt nyheder på mail og Facebook og afholdt netværksmøder mellem borgere, kommune og foreninger.



## PILOT STUDIE

Afprøvningsperioden indeholdt et pilotstudie, hvor 33 borgere blev fulgt fra opstart i et kommunalt forløb og indtil seks måneder efter afslutning. Data blev indsamlet fire gange via fysiske tests, aktivitetsmålere og spørgeskemaer.

Formålet med pilotstudiet var at følge borgernes tilknytning til foreningslivet, fysiske aktivitetsniveau samt fysiske og mentale sundhed.

Der blev også indsamlet kvalitative data fra fokusgrupper og interviews med borgere, foreningsrepræsentanter og kommunale medarbejdere.

Disse data danner samlet set grundlag for evalueringen af projektet.

# HVAD INDEHOLDT DE FIRE BROBYGNINGSINDSATSER?



## Kommunal brobyggerfunktion

En ny funktion i kommunens Sundhedsafdeling i 2022-23. De to primære opgaver var samarbejde med foreninger og håndholdt støtte til borgere med behov, fx ved at deltage i foreningsbesøg. Brobygger varetog også de tre andre indsatser.



## Besøgsordning mellem kommunale hold og foreninger

De kommunale hold besøgte motionshold i forskellige foreninger - eller en gæstetræner fra en forening besøgte de kommunale hold. På den måde prøvede borgerne flere motionsaktiviteter i trygge rammer.



## Samskabte hold til målgruppen

Målrettede hold til motions- og foreningsuvante borgere. Foreninger gik sammen på tværs om at tilbyde tilpassede hold eller særlige aktiviteter - med sparring om målgruppen fra de sundhedsprofessionelle i kommunen.



## Digital portal til information og vidensdeling

En kort-oversigt med relevante motionstilbud på kommunens hjemmeside. Med portalen fik brobygger og andre sundhedsprofessionelle overblik over motionsmuligheder i borgernes lokalområder.



# HVAD VAR RESULTATERNE?

## - DE FIRE BROBYGNINGSINDSATSER

De fire indsatser førte samlet til en styrket brobygning mellem kommunen og civilsamfundet



### BROBYGGER

Brobyggeren var ansat i 1½ år og var meget central for projektets resultater. 74% af pilotdeltagerne kendte til funktionen ved afslutning af det kommunale forløb.

Det var nødvendigt med en dedikeret medarbejder til at:

- Følge med borgere ud i foreninger.
- Opstarte og drive samarbejder med foreninger, fx besøgsordning.
- Øge fokus på brobygning internt i sundhedsafdelingen, da der ikke var ressourcer hertil i den daglige drift.

Brobyggeren skabte mere end blot en forbindelse mellem kommunen og foreninger, fordi hun etablerede tillid og tryghed hos både borgere og foreninger. Det gav et mulighedsrum for at afprøve nye initiativer.



### DIGITAL PORTAL

I afprøvningsperioden var der 40 forskellige motionstilbud til målgruppen på portalen. Den blev anvendt som værktøj for brobygger og andre sundhedsprofessionelle. De anså den som relevant og brugbar – dog med behov for justeringer. Portalen fungerede også som dialogredskab mellem brobygger og foreninger.

For fortsat at være relevant, skal portalen løbende udvikles, udbredes og opdateres af brobygger.



### SAMSKABTE HOLD

Der blev kun afprøvet få samskabte aktiviteter, bl.a. et cykel-event, et fælles gå-hold mellem to foreninger og et DGI-kursus i foreningsfitness til instruktører. Flere foreninger er på vej med tilpassede hold.

Det kan vise sig vigtigt med en bredere vifte af motionstilbud for at lykkes med at inkludere flere borgere, da ikke alle passede ind i de eksisterende tilbud.



### BESØGSORDNING

De kommunale hold besøgte 12 foreninger i afprøvningsperioden. Flere hold rykkede både undervisning og træning ud i en forening. 67% af pilotdeltagerne havde ved afslutning af deres kommunale forløb prøvet ordningen. De var åbne for forskellige aktiviteter, da det var en del af forløbet, og de følte sig trygge undervejs.

Besøgsordningen var et godt udgangspunkt for samarbejde. Nogle foreninger var overraskede over borgernes helbredsudfordringer og manglede dialog med kommunen om dette i starten. Det gjorde at enkelte borgere ikke følte sig velkomne i foreningerne.

Det lykkedes ikke at etablere en besøgsordning for hjerteborgerne – på trods af ønske herom fra flere sider. I stedet blev der etableret individuelle brobygnings-samtaler for derigennem at finde et matchende motionstilbud.

# HVAD VAR RESULTATERNE?

## - BORGERNE

67% af de borgere, der ikke var fysisk aktive i en forening ved opstart i det kommunale forløb, var blevet det seks måneder efter afslutning

De 33 borgere i pilotstudiet forbedrede samlet set deres fysiske funktionsevne og aktivitetsniveau:

- Deltagernes gangdistance steg med 34 meter (8%) - målt ved en 6-minutters gangtest.
- Tiden brugt i let fysiske aktivitet steg med 15 minutter/dag - målt med aktivitetsmålere.

Pilotdeltagerne blev inddelt i tre profiler:



Var aktive med foreningsmotion inden det kommunale forløb. Mange blev en del af nye meningsfulde fællesskaber. En styrket brobygning har derfor også værdi for de, der i forvejen er fysisk aktive

*Jeg var selv i gang i motionscentret. Men det var brobyggers skyld, at jeg startede i en ny forening. Det kammeratskab vi har fået er guld værd. Det havde jeg ikke fået, hvis ikke jeg var startet her*

Var hverken aktive med foreningsmotion før eller efter det kommunale forløb. Flere havde komplekse sundheds- og sociale udfordringer. Der er behov for en anden og måske mere tilpasset indsats til gruppen

*Jeg tabte faktisk rigtig meget af motivationen, fordi jeg følte, at foreningen ikke synes, at jeg passede ind, når jeg var så dårlig. Men det var jo derfor, jeg havde meldt mig*

Var ikke aktive før det kommunale forløb, men blev det i løbet af perioden. De havde glæde af brobyggers ekstra støtte. De blev en del af foreningsfællesskaber, som fastholdt dem i motionsaktiviteter

*Brobygningen har hjulpet, fordi jeg trænger til et spark en gang imellem. Ellers havde jeg nok ikke meldt mig ind i foreningen. Det tror jeg ikke*



# HVAD VAR RESULTATERNE?

## - SAMARBEJDET MELLEM KOMMUNE OG CIVILSAMFUND

En samskabende proces var meningsfuld og virksom til at udvikle brobygningsindsatserne i fællesskab, og samarbejdet er styrket i afprøvningsperioden

At samskabe brobygningsindsatserne mellem borgere, foreninger og kommune skabte motivation, engagement og ejerskab hos alle involverede på relativ kort tid. Det gav mandat til forandring og lyst til samarbejde og udvikling – både internt i kommunen til at gøre tingene på en anden måde, og eksternt for brobygger til at opstarte samarbejdet med foreningslivet.

I afprøvningsperioden blev kendskab og samarbejde mellem kommune og foreninger styrket. Brobygger spillede en vigtig rolle ved at gå i nysgerrig dialog med interesserede foreninger. Foreninger fik bedre kendskab til målgruppen og kommunen, bl.a. gennem besøgsordningen, som var gavnlige til at opstarte samarbejdet og skabe tryghed og tillid.

Fokus på brobygning har spredt sig til andre dele af kommunen og til brobyggers kolleger i sundhedsafdelingen, hvor brobygning nu indtænkes mere naturligt i dagligdagen.

*Der er grænser for, hvor mange gange, man kan brænde foreninger af i et kommunalt samarbejde. Hvis foreninger ikke har gode erfaringer, så kan de godt huske det. Og der er det her et eksempel på et godt samarbejde med kommunen – og det smitter også.*

*– Kommunal medarbejder*

*Vi har lavet en mundtlig aftale med brobygger om, at vi skal have lavet nogle faste hold til de borgere, der ønsker det.*

*– Foreningsrepræsentant*



Vi har prøvet i 14 år  
– og det er først nu  
det er lykkedes

# HVAD ER NÆSTE SKRIDT?



Projekt Aktive Fællesskaber foregik i 2021-2023. Næste skridt er dels at forankre projektets virksomme indsatser i Odsherred Kommune og dels at arbejde videre med, hvordan resultaterne kan udbredes

## 01 Forankring i Odsherred

I skrivende stund primo 2024 pågår et arbejde i Odsherred Kommune med at forankre de gode resultater fra projektet. Via budgetforhandlingerne for budget 2024 blev der bevilget midler til 'en styrket brobygningsindsats'. Indsatsen skal bl.a. indeholde en medarbejder med brobygningsansvar samt videreudvikle og drifte besøgsordningen, den digitale portal samt håndholdt støtte til borgere med behov.

TrygFondens Center for Aktiv Sundhed følger i 2024-2025 arbejdet med at forankre brobygningsindsatsen i Odsherred - for at få viden om de langsigtede virkninger af projekt Aktive Fællesskaber.

## 02 Udbredelse af erfaringerne fra Odsherred

De fire afprøvede brobygningsindsatser er udviklet i en lokal kontekst i Odsherred. Det er ikke sikkert, at samme indsatser vil være de rigtige i andre kommuner. Men den samskabende proces til udvikling af indsatserne vil sandsynligvis være meningsfuld at anvende. Den kan sikre, at det ikke kun bliver et kommunalt projekt, men en ligeværdig indsats mellem kommunen og civilsamfundet - med udgangspunkt i fælles interesser og behov.

TrygFondens Center for Aktiv Sundhed arbejder videre med, hvordan resultaterne fra Odsherred kan komme andre lokalsamfund til gavn, bl.a. med det nyetablerede nationale netværk for brobygning NABRO.

# LITTERATUR

---

## BAGGRUND

Pedersen BK, Saltin B. *Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases*. Scand J Med Sci Sport. 2015;1 (25 Suppl 3):1-72.

Thorsen IK et al. *I tried forcing myself to do it, but then it becomes a boring chore: understøtning (dis)engagement in physical activity among individuals with type 2 diabetes using a practice theory approach*. Qal Health Res. 2022;32(3):520-30.

Thomsen S et al. *Maintaining changes in physical activity among type 2 diabetics - a systematic review of rehabilitation interventions*. Scan J Med Sci Sport. 2021;32 (8):1582-91.

Sundhedsstyrelsen. *Forebyggelse og sundhedsfremme i kommunen - en vejledning til Sundhedslovens §119 stk. 1 og 2*; 2007.

## METODE

Grindell C et al. *The use of co-production, co-design and co-creation to mobilise knowledge in the management of health conditions: a systematic review*. BMC Health Serv Res. 2022;22(1):877

Hawkins J, Madden K, Fletcher A, Midgley L, Grant A, Cox G, et al. *Development of a framework for the co-production and prototyping of public health interventions*. BMC Public Health. 2017;17(1):1-11.

Nielsen KA og Svensson L (eds.). *Action research and interactive research: beyond practice and theory*. Maastricht: Shaker Publishing; 2007; 89-115.



## Artikel om samskabelsesprocessen

Hansen, A.B.G., Hansen, M.L., Golubovic, S. et al. *Co-creating active communities: processes and outcomes of linking public rehabilitation programs with civic engagement for active living in a Danish municipality*. Res Involv Engagem 9, 83 (2023).  
<https://doi.org/10.1186/s40900-023-00495-6>

## Artikel om resultater fra pilotstudiet

Under udarbejdelse

## Mere information om projektet

Sund By Netværkets case-samling: [www.sundeborgere.dk](http://www.sundeborgere.dk)

---

*Projekt Aktive Fællesskaber er støttet af:  
TrygFonden*

*Danske Regioners Forebyggelsespulje*

*Steno Diabetes Center Sjællands Forskningspulje*

---

## KONTAKT

Projektleder Marie Lønberg  
TrygFondens Center for Aktiv Sundhed  
Rigshospitalet

[www.aktivsundhed.dk](http://www.aktivsundhed.dk)

[www.odsherred.dk](http://www.odsherred.dk)

[marie.loenberg.hansen@regionh.dk](mailto:marie.loenberg.hansen@regionh.dk)