



Hvad er projekt Aktive Fællesskaber?



Formål: Styrke brobygning mellem kommunale rehabiliterings- og forebyggelsestilbud og motionstilbud i civilsamfundet

Mål: Flere borgere med type 2-diabetes, hjertekarsygdom og/eller svær overvægt forbliver fysisk aktive efter endt kommunalt forløb



TRYGFONDENS
CENTER FOR

A K T I V S U N D H E D





Film om samskabelsesprocessen (fra workshop 5 ud af 5)

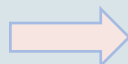
<https://www.odsherred.dk/da/bo-og-leve/sundhed-og-forebyggelse/sundhedstilbud-til-voksne/aktive-faellesskaber/>

Videnskabelig artikel om samskabelsesprocessen

<https://researchinvolvement.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40900-023-00495-6>



De 4 samskabte brobygningsaktiviteter



**Digital portal
til information og
videndeling**

**Besøgsordning
mellem kommunale
hold og foreningshold**

**Lønnet
brobyggerfunktion**

**Samskabte hold
til målgruppen**



Læring fra samskabelsesprocessen



Vi har jo også været inde og tage nogle prioriteringer sammen... Jeg tror virkelig det har gjort en forskel, at foreningerne er blevet inviteret ind til at løse denne her udfordring sammen.

- Kommunal leder

Nødvendigt at:

- der er fleksibilitet og forandringslyst fra alle involverede
- give plads til uenigheder og gensidig forventningsafstemning for at opnå forståelse af hinandens motiver
- have en tovholder i kommunen for at 'åbne døre' og sikre bred accept
- engagere lokale politikere i samskabelsesprocessen, f.eks. involvere dem i at beslutte succeskriterier

→ **Motivation, ejerskab og engagement hos alle involverede på relativ kort tid**



Afprøvning af de 4 brobygningsaktiviteter 2022-2023




Besøgsordning mellem kommunale hold og foreningshold



Digital portal til information og videndeling



Lønnet brobyggerfunktion



Samskabte hold til målgruppen

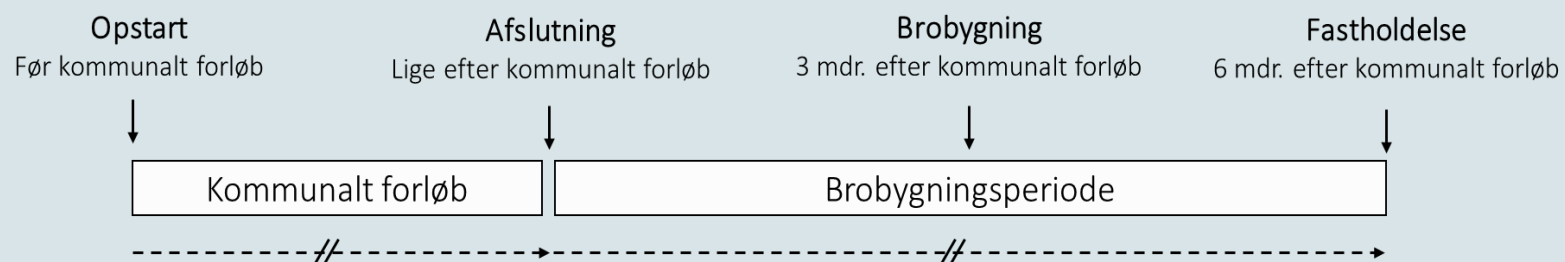




Pilotafprøvning

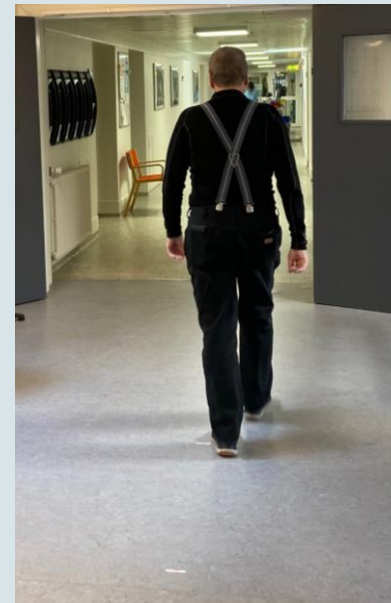
Kvantitative data

- Spørgeskemaer, accelerometre, fysiske tests
- 33 borgere i målgruppen



Kvalitative data

- Fokusgrupper: borgere, foreninger og kommunalt ansatte
- Individuelle interviews: brobygger og kommunal leder





Resultater fra afprøvningsperioden

BORGERE - karakteristika

Køn: 57.6% kvinder

Alder: 67.6 (63.9; 74.1) år

2+ sygdomme: 87.9%

Bor alene : 51.5%



Moderat-til-hård fysisk aktivitet:
28.1 (10.7; 49.4) min/dag



Kropsvægt:
94.4 (75.7; 109.9) kg



6-min gangdistance:
429 (362; 481) meter

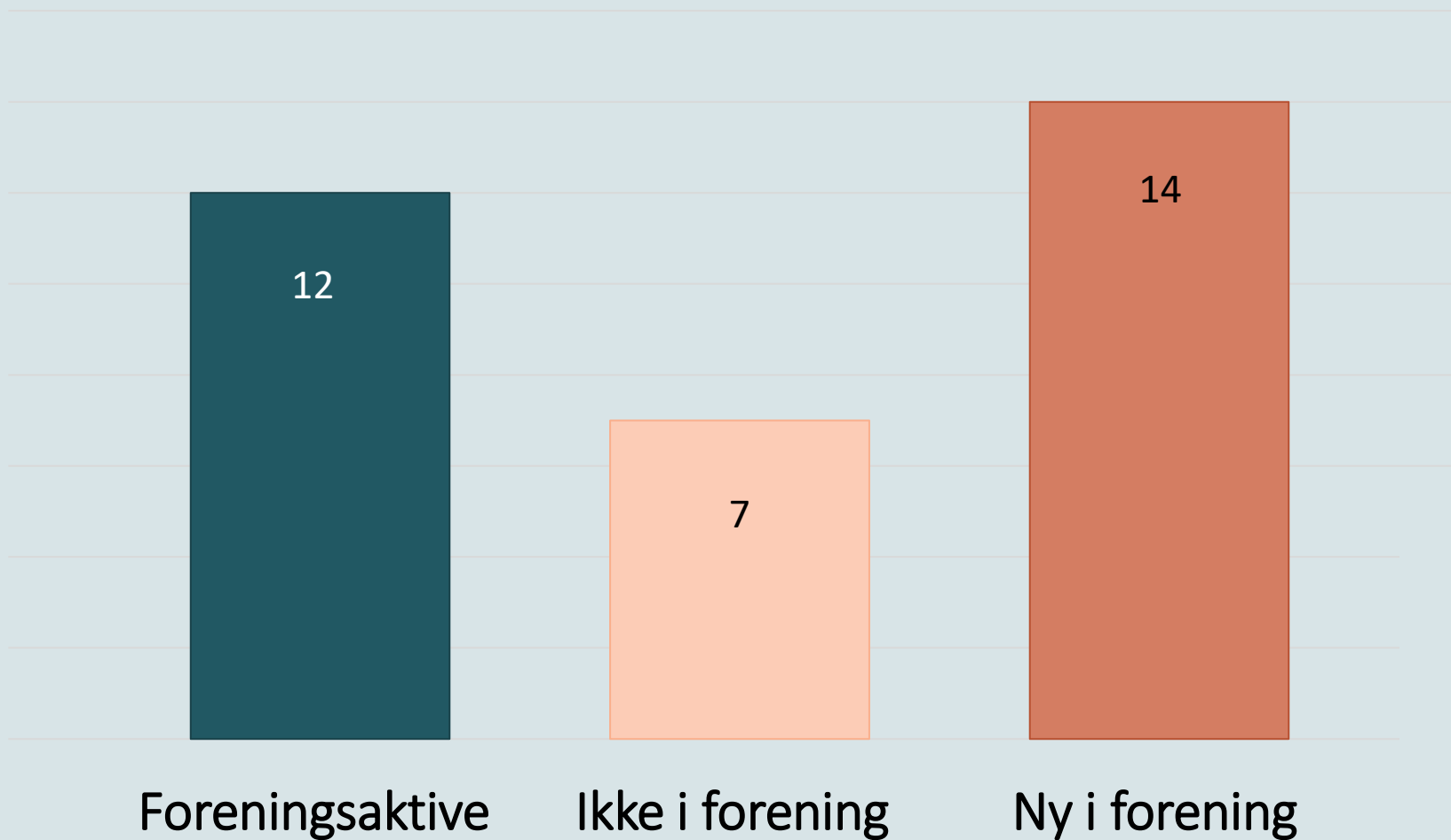


WHO-5 score:
72 (54; 80)



Resultater for borgerne

Foreningsdeltagelse





Aktive
Fællesskaber

Resultater fra afprøvningsperioden BORGERE

Foreningsaktive

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



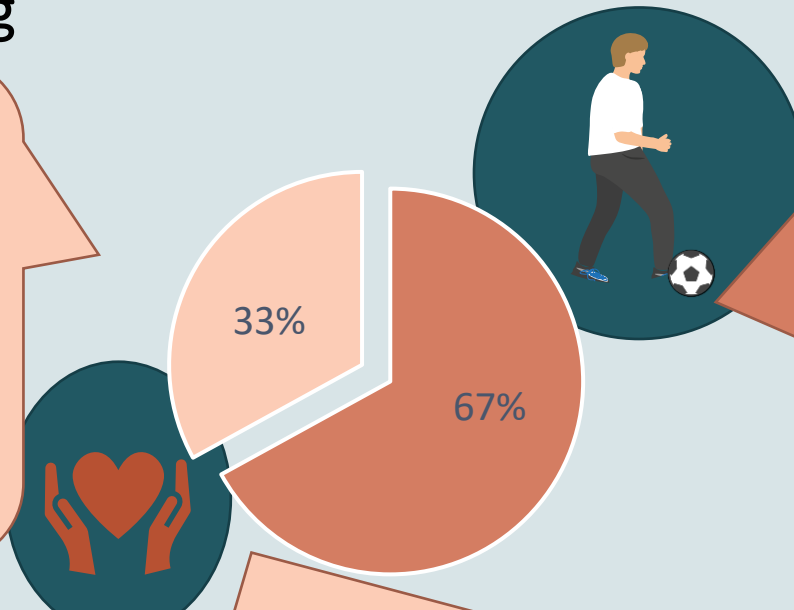
Ikke i forening

Jeg tabte faktisk rigtig meget af motivation, 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.

Jeg har svømmet i rigtig mange år. Men efter min mand fik en blodprop, så er det mig, der står for det hele derhjemme: gåture med hunden osv. Før svømmede jeg hver dag. Men nu må jeg tit springe over, på grund af hvordan han har det.

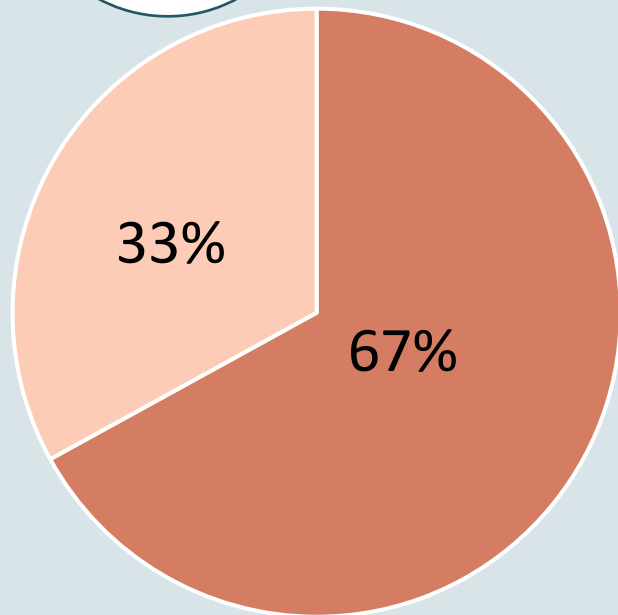
Ny i forening

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.





Resultater for borgerne - opsamling



Foreningsdeltagelse

67 % af de borger, der ikke allerede var foreningsaktive, er startet op i en forening

Ny i forening

Den ekstra støtte fra brobygger har givet et skub, mens de fællesskaber borgerne er blevet en del af, har fastholdt dem i en motionsaktivitet

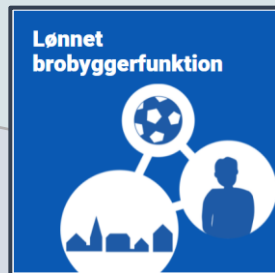
Aktive fællesskaber

De borgere, der allerede var foreningsaktive, har haft gavn af tiltagene i form af nye meningsfulde aktive fællesskaber



Aktive
Fællesskaber

Resultater for de 4 brobygningsaktiviteter



Lønnet
brobyggerfunktion

Så er hun sådan lidt insisterende efter kurset stoppede. Sådan ringer et par gange; 'det her, det har jeg tænkt lige kunne være noget for dig og et par af de andre'.

Så man har næsten ikke turde sige nej! Jeg synes hun har fulgt op på det.

- Borger

Vi er da seks personer fra det hold som stadigvæk ses, og det synes jeg da er dejligt. Vi har det sjovt. Jeg havde aldrig nogensinde gået til gåfodbold, hvis ikke jeg havde fået vist det her. Det havde jeg ikke. Så Jeg har været glad for det.

- Borger



Besøgsordning
mellem kommunale
hold og foreningshold

Jeg har været meget bevidst om at huske at give en tilbagemelding til foreningerne, hvis nogen undrer sig over, hvorfor der ikke kommer nogen ud til dem. Lige skrive; 'nu er jeres tilbud lagt ind på portalen, men det er ikke sikkert, der bliver gjort brug af det den første tid. Men jeg ser jer, og jeg ved godt, I er der '.

- Brobygger



Digital portal
til information og
videndeling



Samskabte hold
til målgruppen

Ja, Jeg har altid haft den holdning, at bare borgerne bliver aktive. Så er jeg ligeglad med, hvad det er for en aktivitet - bare at komme ud og gå eller styrketræne eller gåfodbold. Bare kom op af sofaen!

- Foreningsrepræsentant



Resultater fra afprøvningsperioden SAMARBEJDET



Ja altså, Jeg vil jo elske, at jeg kunne sige, at hvis vi ikke havde en brobygger, så kører vi bare videre på samme måde. Men det kommer jo ikke til at ske, altså det gør det ikke.. fordi vi har ikke tiden til at gå ud og lave den der håndholdte... Hvis vi ikke har en brobygger, så kommer det til at drukne i drift - helt lavpraktisk.

- Sundhedsprofessionel

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

- Kommunal medarbejder