



# **Dagsorden til møde i Skoleudvalget**

**Mødetidspunkt 22-02-2021 18:30  
Mødeafholdelse via Teams**

# Indholdsfortegnelse

Skoleudvalget

22-02-2021 18:30

<b>1 (Åben) Borgerrettet forebyggelse – Status for 2017-2020 og prioritering af strategiske målsætninger for 2021 og 2022 .....</b>	<b>3</b>
<b>2 (Åben) Underskrift .....</b>	<b>4</b>

## 1 (Åben) Borgerrettet forebyggelse – Status for 2017-2020 og prioritering af strategiske målsætninger for 2021 og 2022

Sags ID: EMN-2021-00857

### Resumé

Der gives en status for arbejdet med den borgerrettede forebyggelse for den første fire års periode, 2017-2020. Desuden skal der udvælge fire nye strategiske målsætninger for den borgerrettede forebyggelse for perioden 2021-2022.

### Baggrund

Kommunalbestyrelsen godkendte i november 2016 – dagsordenens punkt 9 – enstemmigt 'Sundhed i Gentofte – Borgerrettet forebyggelse 2017-2024'. Politikken indeholder syv målsætninger, som sætter retningen for de handleplaner, der skal bidrage til at implementere den borgerrettede forebyggelse:

1. Bevægelse hele livet
2. Sund kost og madkultur
3. Sund livsstil
4. Bedre trivsel
5. Sund ungekultur
6. Borgere med særlige sundhedsudfordringer
7. Nye veje til borgerrettet forebyggelse

Hvert 4. år skal der gives en status for den borgerrettede sundhedspolitik. Desuden skal der hvert 2. år udvælge fire strategiske målsætninger, som skal sætte retningen for de kommende to års arbejde med den borgerrettede forebyggelse.

#### *Status for den borgerrettede forebyggelse for 2017-2020:*

I de fire første år af den borgerrettede forebyggelse er der gennemført i alt 15 handleplaner, som skal bidrage til at implementere den borgerrettede forebyggelse. Resultaterne heraf viser, at der er blevet afprøvet nye veje i den borgerrettede forebyggelse, og at handleplanerne har bidraget til at forbedre de deltagende borgers sundhed – både fysisk, mentalt og socialt.

#### *Udvælgelse af fire strategiske målsætninger for perioden 2021-2022:*

Hvert andet år udvælges politisk fire ud af de syv strategiske målsætninger politikken indeholder. Valget af de strategiske målsætninger skal afspejle de aktuelle sundhedsudfordringer i Gentofte Kommune. En strategisk målsætning, der tidligere er udvalgt, kan politisk prioriteres i den næste to-årige periode, såfremt der fortsat er sundhedsudfordringer på området.

De strategiske målsætninger i 2017-2018 var:

- Bevægelse hele livet
- Sund livsstil
- Borgere med særlige sundhedsudfordringer
- Nye veje til borgerrettet forebyggelse

De strategiske målsætninger i 2019-2020 var:

- Bevægelse hele livet
- Sund livsstil og bedre trivsel
- Sund ungekultur
- Borgere med særlige sundhedsudfordringer

Kun én ud af de syv målsætninger har ikke tidligere været prioriteret, nemlig 'Sund kost og madkultur'.

## **Indstilling**

Social og Sundhed indstiller:

Til Ældre-, Social- og Sundhedsudvalget, Erhvervs-, Beskæftigelses- og Integrationsudvalget, Skoleudvalget, Børneudvalget, Kultur-, Unge- og Fritidsudvalget, Økonomiudvalget og Kommunalbestyrelsen:

1. At status for 'Sundhed i Gentofte – Borgerrettet forebyggelse 2017-2024' for årene 2017-2020 tages til efterretning.
2. At udvælge fire strategiske målsætninger for den borgerrettede forebyggelse i Gentofte Kommune for årene 2021 og 2022.

## **Tidligere beslutninger:**

.

## **Bilag**

1. Status vedr. den borgerrettede forebyggelse 2017-2020\_Feb. 2021 (3803745 - EMN-2021-00857)
2. Sundhedsudfordringer i Gentofte\_Feb. 2021 (3803746 - EMN-2021-00857)

## **2 (Åben) Underskrift**


**Sags ID:** EMN-2021-00584

## **Tidligere beslutninger:**

.

## **Bilag**

<b>Dokument Navn:</b>	<b>Status vedr. den borgerrettede forebyggelse 2017-2020_Feb. 2021.pdf</b>
<b>Dokument Titel:</b>	<b>Status vedr. den borgerrettede forebyggelse 2017-2020_Feb. 2021</b>
<b>Dokument ID:</b>	<b>3803745</b>
<b>Placering:</b>	<b>Emnesager/Borgerrettet forebyggelse – Status for 2017-2020 og prioritering af strategiske målsætninger for 2021 og 2022/Dokumenter</b>
<b>Dagsordens titel</b>	<b>Borgerrettet forebyggelse – Status for 2017- 2020 og prioritering af strategiske målsætninger for 2021 og 2022</b>
<b>Dagsordenspunkt nr</b>	<b>1</b>
<b>Appendix nr</b>	<b>1</b>
<b>Relaterede Dokumenter:</b>	<b>2</b>

Dette dokument blev genereret af  getorganized  
for SharePoint



Status for 2017-2020 vedr. implementering af:  
'Sundhed i Gentofte – Borgerrettet forebyggelse 2017-2024'



**GENTOFTE KOMMUNE**

# Indholdsfortegnelse

<b>Resumé: Status for 2017-2020</b> .....	3
<b>Bilag A: Oversigt over igangsatte handleplaner og opnåede resultater</b> .....	7
Sund Start – Livsstilsprojekt for prædiabetikere.....	9
Robuste seniorer med skarpe hjerner .....	12
Gentofte i bevægelse .....	15
Ung i bevægelse .....	20
Hvem ryger næste gang? .....	25
Borgerrettet alkohol- og rusmiddelindsats.....	28
Par i bevægelse i naturen: ABC-projekt .....	31
Gratis psykologhjælp til unge 15-25 år .....	36
Prøvehandling ifm. opgaveudvalget 'Unge Sundhed og Trivsel': Fælles om ungelivet.....	39
Unge seksuelle sundhed.....	42
Flere gode leveår med sund kost.....	45
Fastholdelse af funktionsevnen for udsatte borgere – Den kulturelle Byhave .....	52
Motion og fællesskaber for unge ledige .....	55
Sunde fællesskaber – i dit lokalområde .....	58





## Resumé: Status for 2017-2020

Kommunalbestyrelsen godkendte i november 2016 en 8-årig sundhedspolitik 'Sundhed i Gentofte – Borgerrettet forebyggelse 2017-2024' med visionen 'Sammen skaber vi livskvalitet og flere gode leveår for borgerne i Gentofte Kommune'.

Med sundhedspolitikken vil Gentofte Kommune gå nye veje for at sikre borgerne de bedste rammer for et sundt liv.

Sundhedspolitikken indeholder syv strategiske målsætninger, der skal bidrage til at skabe livskvalitet og flere gode leveår for borgerne i Gentofte Kommune.

Kommunalbestyrelsen prioriterer hvert andet år hvilke strategiske målsætninger, fire ud af de syv, der skal sætte retningen for den borgerrettede forebyggelse på baggrund af de aktuelle sundhedsudfordringer i Gentofte Kommune. Der er tilknyttet en sundhedspulje til sundhedspolitikken, som støtter to-årige handleplaner, der skal bidrage til at implementere den borgerrettede forebyggelse. Sundhedspuljen støtter forsøgs- og udviklingsprojekter, ikke drift.

Hvert fjerde år skal der gives en status til Kommunalbestyrelsen for de handleplaner, der er støttet af sundhedspuljen.

I perioden 2017-2020 er der igangsat i alt 15 handleplaner. Denne status ser på tværs af handleplanerne og opsummerer de opnåede resultater.

### Erfaringer fra de fire første år 2017-2020

De 15 igangsatte handleplaner har haft det overordnede formål at bidrage til at skabe livskvalitet og flere gode leveår for borgerne i Gentofte Kommune. Der er blevet afprøvet nye veje i den borgerrettede forebyggelse, og de deltagende borgeres sundhed er blevet forbedret – fysisk, mentalt og socialt. Samlet set har handleplanerne således bidraget positivt til at implementere den borgerrettede sundhedspolitik i Gentofte Kommune.

Samlet set kan fremhæves:

- *Mange målgrupper involveret*

Handleplanerne har været målrettet unge, voksne og seniorer. Nogle handleplaner har været specifikt målrettet borgere med særlige sundhedsudfordringer, fx borgere med udviklingshæmning, borgere med socialpsykiatriske problematikker og borgere med anden etnisk baggrund end dansk.

- *Vellykket rekruttering*

Det har generelt været let at rekruttere borgere til de sundhedsfremmende indsatser, og borgerne har vist stor interesse for at deltage.

- *Fastholdelse af deltagerne og høj gennemførelsesprocent*

Der har været stor succes med at fastholde deltagerne, og der er opnået høje gennemførelsesprocenter. Nogle handleplaner er gennemført med 100 % deltagelse – og dermed uden frafald. Fastholdelse af deltagerne er opnået ved motivation, hyppig kontakt og ved at udvise åbenhed og lydhørhed, hvis deltagerne havde brug for sparring og support. I nogle handleplaner blev deltageres motivation understøttet ved tilbud om en BodyAge-måling før og efter deltagelse, og/eller ved at deltagerne blev tilbudt en elektronisk skridttæller, hvis de som en del af projektet skulle gå 10.000 skridt dagligt.



- *Sundhedsfaktorer i fokus: KRAM og trivsel*

Der har været fokus på alle KRAM-faktorer, og mange handleplaner har også haft fokus på borgernes trivsel – fra unge til seniorer. Nogle handleplaner har haft en énstrengt indsats, og andre en flerstrengt indsats med fokus på flere faktorer for at fremme den mentale, fysiske og sociale sundhed. En enkelt handleplan har haft fokus på unges seksuelle sundhed.

- *Gode og veldokumenterede resultater*

Mange handleplaner har givet gode og overbevisende resultater målt ud fra såvel borgernes selvvurderede helbred som ud fra objektive kriterier.

Eksempler herpå er handleplaner målrettet prædiabetikere samt sårbare voksne og unge udfordret af livet. Evalueringer har vist stor udtalt tilfredshed blandt de deltagende borgere samt objektive, fysiske og mentale forbedringer af borgernes sundhed, trivsel og livskvalitet. Handleplanerne 'Sund Start – Livsstilsprojekt for prædiabetikere', 'Robuste seniorer med skarpe hjerner' og 'Gratis psykologhjælp til unge 15-25 år' er eksempler på dette.

- *Seks ud af syv strategiske målsætninger i sundhedspolitikken har været prioriteret*

Sundhedspolitikken indeholder syv strategiske målsætninger, der skal bidrage til at skabe livskvalitet og flere gode leveår for borgerne i Gentofte. De syv strategiske målsætninger er: 1) Bevægelse hele livet, 2) Sund kost- og madkultur, 3) Sund livsstil, 4) Bedre trivsel, 5) Sund ungekultur, 6) Borgere med særlige sundhedsudfordringer, og 7) Nye veje til borgerrettet forebyggelse. Seks ud af de syv målsætninger har været politisk prioriteret de fire første år, og inden for hver af disse målsætninger er der blevet gennemført flere handleplaner. Den strategiske målsætning 'Sund kost- og madkultur' har ikke været politisk prioriteret i 2017-2020, men enkelte handleplaner med fokus på de strategiske målsætninger 'Bevægelse hele livet', 'Bedre trivsel' og 'Borgere med særlige sundhedsudfordringer' har også haft fokus på sund kost.

- *Der er gået nye veje i den borgerrettede forebyggelse*

Der har været fokus på at gå nye veje og skabe ny viden som grundlag for nye forebyggende indsatser. Fx ved at undersøge årsager til risikobetinget adfærd, som i handleplanen 'Hvem ryger næste gang?'. Handleplanen undersøgte årsager til unge pigers rygevaner, da unge piges daglige rygning i Gentofte Kommune lå over landsgennemsnittet. Undersøgelsen gav ny viden til brug ved planlægning af indsatser målrettet denne målgruppe, og konkret har viden fra handleplanen bidraget til at kvalificere arbejdet i opgaveudvalget 'Unge Sundhed og Trivsel'. Endvidere blev handleplanen 'Borgerrettet alkohol- og rusmiddelindsats' igangsat for at styrke den udadgående og opsøgende indsats over for borgere med et problematisk forbrug af rusmidler og deres pårørende. Handleplanen dokumenterede, at der var stor søgning fra borgere, unge som voksne, om alkohol- og rusmiddelrådgivning. Handleplanen viste samtidigt, at der var behov for en udadgående og opsøgende indsats – og en ny og enklere vej ind i kommunen. Indsatsen blev derfor forlænget med en 4-årig bevilling som et supplement til den øvrige alkohol- og rusmiddelindsats.

- *COVID-19*

I 2020 har COVID-19 sat sine aftryk og resulteret i, at nogle handleplaner målrettet unge ikke har kunnet gennemføre planlagte aktiviteter, da ungdomsuddannelserne og Ungecenter Gentofte blev lukket ned. Det er dog lykkedes at komme i hus med de fleste handleplaner, fx gennem online undervisning og rådgivning, og der resterer nu kun to handleplaner, som ikke er kommet helt i mål, 'Ung i bevægelse' og 'Motion og fællesskaber for unge ledige borgere'. De involverede partnere i de to handleplaner har dog aftalt, at de planlagte aktiviteter vil blive gennemført, så snart det bliver muligt i 2021.

- *Videreførelse af handleplaner med dokumenteret effekt*

Mange handleplaner har vist gode resultater og dokumenteret effekt målt ud fra såvel borgernes selvvaluerede helbred som ud fra objektive kriterier. Nogle handleplaner er på den baggrund blevet videreført. Eksempler herpå er handleplanen 'Borgerrettet alkohol- og rusmiddelindsats', som Gentofte Kommune har forlænget med en 4-årig bevilling, da evalueringen viste, at der var et stort behov for indsatsen. 'Gratis psykologhjælp til unge 15-25 år' har ligeledes dokumenteret et stort behov for indsatsen, og i Gentofte Kommunes Budget 2021 er der bevilget midler til fortsat drift i 2021 og 2022, så unge også fremover kan få hurtig og anonym hjælp. Desuden har viden fra handleplanen 'Hvem ryger næste gang?' bidraget til at kvalificere arbejdet i opgaveudvalget 'Unge Sundhed og Trivsel'. Et arbejde, der bl.a. resulterede i, at Kommunalbestyrelsen i januar 2020 valgte at indføre Røgfri Skoletid. Implementeringen af anbefalingerne fra opgaveudvalget 'Unge Sundhed og Trivsel' vil bl.a. ske via pilotprogrammet 'Fælles om ungelivet', som Gentofte Kommune er blevet en del af. 'Fælles om ungelivet' er et partnerskab mellem TrykFonden, Sundhedsstyrelsen og fire andre kommuner i pilotfasen 2020-2023. Programmet skal bl.a. fungere som en forankringsplatform, der kan fastholde fokus, skabe struktur og sikre, at anbefalingerne bliver til handling.

Der er også opnået positive resultater med videreførelse og forankring af handleplaner ved samarbejde med frivillige og lokale foreninger. Fx er handleplanen 'Sund Start – Livsstilsprojekt for prædiabetikere' videreført af frivillige i regi af Frivilligcenter Gentofte, og 'Robuste seniorer med skarpe hjerner' er videreført af tovholdere udpeget blandt de deltagende borgere med tilknytning til Vangedes Venner.

## Perspektiver og fremadrettet fokus

- *Større fokus på at forankre og evt. opskalere handleplaner med dokumenteret effekt*

Mange handleplaner har vist gode resultater og dokumenteret effekt målt ud fra såvel borgernes selvvaluerede helbred som ud fra objektive kriterier, og nogle af disse er, som nævnt, blevet videreført. Da sundhedspuljen tilknyttet den borgerrettede sundhedspolitik kun støtter forsøgs- og udviklingsprojekter – og ikke drift – kræver videreførelse, forankring og evt. opskalering af handleplaner, at der findes midler til formålet fx via fondsmidler eller kommunale driftsmidler. Alternativt kan videreførelse og forankring ske via frivillige og/eller lokale foreninger og organisationer.

Fremadrettet kan det anbefales at have større fokus på at forankre og eventuelt opskalere vellykkede handleplaner med dokumenteret effekt – i såvel kommunalt regi som i regi af frivillige og lokale foreninger. En opskalering kan fx ske ved, at en handleplan afprøvet i et lokalområde med god effekt kan blive udbredt til andre lokalområder i kommunen. Desuden kan der fremadrettet inddrages erfaring om, hvordan motivation blandt frivillige og fortsat forankring i frivilligt regi kan understøttes.

Der er primo 2021 nedsat en programledelse, som skal bidrage til at sikre koordinering, prioritering og forankring af den borgerrettede forebyggelse på tværs af Gentofte Kommune, herunder også bidrage til forankring af handleplaner med dokumenteret effekt.

- *Blive bedre til at formidle og oplyse borgerne i Gentofte om mulighederne for at deltage i aktiviteter, der bliver videreført og forankret, fx i frivilligt regi*

Når en handleplan bliver videreført i enten kommunalt eller frivilligt regi, er det vigtigt at sikre, at så mange borgere som muligt får glæde af tilbuddet/aktiviteten. Der skal fremadrettet være større fokus på at få formidlet og oplyst borgerne om de aktuelle, forebyggende tilbud, der er et resultat af arbejdet med handleplanerne.



- *Analyse af gode og tabte gode leveår*

Der gøres opmærksom på, at det først vil være muligt at undersøge udviklingen i gode og tabte gode leveår fra 2017 og frem, når resultaterne af Region Hovedstadens kommende 'Sundhedsprofil 2021' foreligger i 2022, da analysen af gode og tabte gode leveår baseres på data herfra sammen med udvalgte registerdata.

I følgende bilag A beskrives de politisk udvalgte strategiske målsætninger for perioden 2017-2020, samt de 15 igangsatte handleplaner og opnåede resultater.



## Bilag A: Oversigt over igangsatte handleplaner og opnåede resultater

Den 8-årig sundhedspolitik 'Sundhed i Gentofte – borgerrettet forebyggelse 2017-2024' indeholder syv strategiske målsætninger, der skal bidrage til at skabe livskvalitet og flere gode leveår for borgerne i Gentofte Kommune.

Hvert andet år prioriterer Kommunalbestyrelsen fire strategiske målsætninger ud af de syv, som sætter retningen for de handleplaner, der igangsættes for at implementere sundhedspolitikken. Udvælgelsen sker på baggrund af de aktuelle sundhedsudfordringer i Gentofte Kommune.

Af oversigten nedenfor ses de syv strategiske målsætninger, og herunder de politisk prioriterede målsætninger i henholdsvis 2017-2018 og 2019-2020. Der har været fokus på seks ud af de i alt syv strategiske målsætninger. Den strategiske målsætning 'Sund kost- og madkultur' har ikke været politisk prioriteret i 2017-2020. Der har dog i handleplaner inden for de øvrige strategiske målsætninger været arbejdet med sund kost.

<b>De syv strategiske målsætninger</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevægelse hele livet</li> <li>• Sund kost og madkultur</li> <li>• Sund livsstil</li> <li>• Bedre trivsel</li> <li>• Sund ungekultur</li> <li>• Borgere med særlige sundhedsudfordringer</li> <li>• Nye veje til borgerrettet forebyggelse</li> </ul>	
<b>Strategiske målsætninger prioriteret i 2017-2018</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevægelse hele livet</li> <li>• Sund livsstil</li> <li>• Borgere med særlige sundhedsudfordringer</li> <li>• Nye veje til borgerrettet forebyggelse</li> </ul>	<b>Strategiske målsætninger prioriteret i 2019-2020</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevægelse hele livet</li> <li>• Sund livsstil og bedre trivsel</li> <li>• Sund ungekultur</li> <li>• Borgere med særlige sundhedsudfordringer</li> </ul>

I perioden 2017-2020 er der arbejdet målrettet med at implementere sundhedspolitikken for den borgerrettede sundhed i Gentofte Kommune. Der er igangsat 15 handleplaner, som alle på forskellig vis bidrager til at understøtte implementeringen, jf. oversigten nedenfor, hvor handleplanerne er opdelt på de strategiske målsætninger.

Handleplaner i 2017-2020		
<b>Strategisk målsætning: Bevægelse hele livet</b>		
1.	Sund Start – Livsstilsprojekt for prædiabetikere	1. juni 2017-31. dec. 2017
2.	Robuste ældre med skarpe hjerner	1. juni 2017-31. dec. 2017
3.	Gentofte i bevægelse	Forår 2017-31. dec. 2018
4.	Ung i bevægelse	1. jan. 2019 – 31. dec. 2020
<b>Strategisk målsætning: Sund livsstil</b>		
5.	Hvem ryger næste gang? – Piger er cool uden røg	1. juni 2017-31. okt. 2018
6.	Borgerrettet alkohol- og rusmiddelindsats	Forår 2017-30. nov. 2018

<b>Strategisk målsætning: Bedre trivsel</b>		
7.	Par i bevægelse i naturen: ABC-projekt	1. jan. 2019 – 31. dec. 2019
8.	Gratis psykologhjælp til unge 15-25 år	1. jan. 2019 – 31. dec. 2020
<b>Strategisk målsætning: Sund ungekultur</b>		
9.	Sund ungekultur – Forældresamarbejde i overgangen fra grundskole til ungdomsuddannelse	1. jan. 2019 – 31. dec. 2020*
10.	Prøvehandling ifm. opgaveudvalget 'Unge Sundhed og Trivsel': Fælles om ungelivet	1. jan. 2019 – 31. dec. 2020
11.	Unge seksuelle sundhed	1. jan. 2019 – 31. dec. 2020
<b>Strategisk målsætning: Borgere med særlige sundhedsudfordringer</b>		
12.	Flere gode leveår med sund kost	Forår 2017-31. okt. 2018
13.	Fastholdelse af funktionsevnen for udsatte borgere – Den Kulturelle Byhave i Hellerup	1. dec. 2017-31. okt. 2018
14.	Motion og fællesskaber for unge ledige borgere	1. jan. 2019 – 31. dec. 2020
<b>Strategisk målsætning: Nye veje til borgerrettet forebyggelse</b>		
15.	Sunde Fællesskaber – i dit lokalområde	1. april 2017-31. dec. 2018

\* Handleplanen igangsættes først i 2021: Har afventet anbefaling fra opgaveudvalget 'Unge Sundhed og Trivsel'.



# Bevægelse hele livet

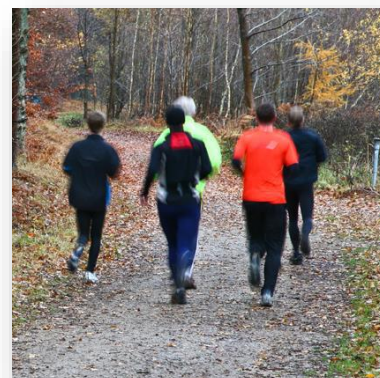
## Sund Start – Livsstilsprojekt for prædiabetikere

### Tidsplan for indsatsen

1. juni – 31. december 2017

### Målgruppe

+18-årige mænd og kvinder i Gentofte Kommune med et BMI over 28, der ikke levede op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om kost og motion, og som var i risikozone for at udvikle prædiabetes.



### Formål

- At skabe fokus på betydningen af fysisk aktivitet og kost samt fremme en aktiv livsstil
- At forbedre helbredet blandt +18-årige borgere og medarbejdere i Gentofte Kommune, der var i risiko for at udvikle diabetes
- At motivere deltagerne til at fortsætte de fysiske aktiviteter, som de var blevet introduceret til i projektet
- At afprøve træning med en ThoraxTrainer blandt målgruppen og sammenligne med funktionel træning
- At uddanne frivillige, ulønnede tovholdere blandt deltagerne til at fortsætte den fysiske træning i Bernstorffsparken efter endt forløb med trænerne.

### Projektets indhold

- 72 borgere, +18 år, borgere og ansatte, 4 hold, forløb 12 uger
- Tre hold med funktionel træning og et ThoraxTrainer-hold
- Hverdagsaktivitet: 10.000 skridt dagligt målt via FitBit
- Inspirationsmøder om kost, træning og ændring af vaner
- BodyAge-test før og efter de 12 ugers træning.

### Resultater

#### Handleplanens succeskriterier

- 1) Et halvt år efter interventionen træner 75 % borgerne stadig på ugentlig basis under de frivillige tovholdere i Bernstorffsparken eller har meldt sig på andre træningshold, herunder ThoraxTrainer hold.
- 2) Ved projektets afslutning har 75 % af deltagerne et forbedret helbred efter deltagelse i 'Sund start – Livsstilsprojekt for prædiabetikere' og er på vej ud af risikozonen for at udvikle prædiabetes.
- 3) Ved projektets afslutning er alle deltagerne i projektet undervist i kost og motion og har redskaber til at træffe det sunde valg i hverdagen.
- 4) Ved projektets afslutning er der uddannet frivillige, ulønnede tovholdere til at fortsætte træningen udendørs i Bernstorffsparken.





## Opnåede resultater

- 1) Deltagerne fik tilbudt en BodyAge-test et halvt år efter projektforløbet. Ca. 50 % takkede ja, og hovedparten var stadig aktive. Trænerne var i kontakt med de resterende, og mange var stadig aktive enten selvorganiseret eller på træningshold.
- 2) Ved projektets afslutning havde 83 % af deltagerne et forbedret helbred og var dermed på vej ud af risikozonen for at udvikle prædiabetes.
- 3) Ved projektets afslutning var alle deltagere blevet undervist i kost og motion. Undervisning i motion foregik hovedsageligt under selve træningen, og undervisning i kost foregik på tre inspirationsaftener.
- 4) Ved projektets afslutning var der udpeget flere frivillige tovholdere, der skulle føre stafetten videre og arrangere selvorganiserede motionshold.

## Generelt

- **Høj gennemførelsesprocent på 83 %.** I alt 72 borgere var tilmeldt, og 60 gennemførte.
- **Gennemsnitligt er deltagernes kropsalder blevet reduceret med 2,5 år.** Flere deltagere har rykket sig meget. Der er seks kvinder og fire mænd, hvis kropsalder har rykket sig med fem år eller mere. Den største opnåede reduktion i kropsalder i interventionsperioden på 12 uger er blandt kvinderne 11 år og blandt mændene ni år.
- **Flere deltagere oplevede et markant fald af smerter og ubehag.** Før projektstart var der 18 deltagere, som vurderede, at de ingen smerter havde. Efter projektet var dette steget til 31 uden smerter. Ligeledes var der færre, som oplevede lidt smerter og moderate smerter.
- **Deltagere, der har været engageret 100 % i projektet, har fået allermost ud af forløbet** (dvs. dem der både har trænet, gået 10.000 skridt og fulgt kostprincipperne). Deres kropsalder er blevet reduceret mest, taljemålet er blevet markant mindre, og de har et bedre selv vurderet helbred).

Med projektet er der ikke mindst blandt deltagerne skabt fokus på betydningen af sund kost og fysisk aktivitet i hverdagen. Desuden fulgte Politiken projektet og bragte tre store artikler herom: En ved opstarten af projektet, en midtvejs og en ved afslutningen af projektet. Derved er budskaberne om betydningen af sund kost og fysisk aktivitet kommet bredt ud.

Af de opnåede resultater fremgår, at helbredet blandt deltagerne, som var i risiko for at udvikle diabetes, er blevet forbedret, og at de er motiverede for at fortsætte de fysiske aktiviteter, som de er blevet introduceret til i projektet.

En af træningsgrupperne i projektet trænede på ThoraxTrainer-maskiner. Intentionen var at sammenligne denne træning med den funktionelle træning. En direkte sammenligning blev dog fravalgt, da der var for stor forskel i de to træningsformer. Af resultater blandt deltagerne anes en højere forbedring af helbredet blandt dem, der trænede funktionel træning i forhold til dem, som trænede på ThoraxTrainer-maskinerne.

Alt i alt har projektet bidraget til, at flere blev fysisk aktive og spiste en sundere kost. Deltagernes motivation for at fortsætte aktiviteterne forventes at bidrage til, at de også fremadrettet vil fastholde de nye gode vaner. Størstedelen af deltagerne har opnået meget flotte resultater.

## Forankring

Flere af deltagerne meldte sig som frivillige til at fortsætte den fysiske træning i selvorganiserede grupper.





### Samarbejdspartnere/partnerskaber

- Well-come Fitness, Waterfront
- Læge Ulrich Ghisler
- Frivilligcenter Gentofte

### Ansvarlig for handleplanen

Forebyggelse & Sundhedsfremme

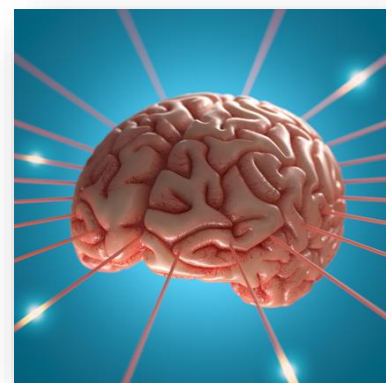
## Robuste seniorer med skarpe hjerner

### Tidsplan for indsatsen

1. juni – 31. december 2017

### Målgruppe

+55-årige mænd og kvinder, der manglede robusthed til at håndtere dagligdagens udfordringer på grund af fx stress, alvorlig sygdom, arbejdsledighed, svage sociale relationer mm.



### Formål

- At fremme den mentale, fysiske og sociale sundhed blandt +55-årige
- At etablere et bæredygtigt tilbud til fremme af mental, fysiske og social sundhed, hvor der efter projektets afslutning er udpeget frivillige, ulønnede tovholdere blandt deltagerne til at fortsætte projektets aktiviteter med henblik på forankring i lokalområdet
- At generere ny viden om effekten af interventionen samt i hvilket omfang det kan implementeres i lokale frivillige organisationer.

### Projektets indhold

Projektet havde som noget nyt fokus på både den mentale, sociale og fysiske sundhed.

I alt 36 borgere, primært fra Vangede, deltog, fordelt på 3 hold á 12 personer: Ét hold for mænd, ét hold for kvinder og ét hold for par. Projektet blev gennemført i en periode på 12 uger, august-oktober 2017, og indeholdt træning i:

- Let yoga, mindfulness og meditation én gang ugentlig
- Individuel træning af hukommelsen via et IT-baseret træningsprogram
- Fysisk træning: 10.000 skridt dagligt
- Inspirationsmøder 4 gange i forløbet om: a) hjernens funktion og hvordan den holdes skarp, og b) ændring af vaner og hvordan nye vaner fastholdes
- Træningen blev kombineret med en BodyAge-test før og efter de 12 ugers træning.

Træningen var ledet af et team af professionelle trænere og coaches.

### Resultater

#### Evalueringen indeholdt:

- En spørgeskemaundersøgelse blandt deltagerne ved projektet start og afslutning om deres livskvalitet, selvvaluerede helbred og sociale relationer.
- Tre fokusgruppeinterview med henholdsvis deltagere fra kvinde-, mande- og parholdet.
- En neuropsykologisk test, SDMT-testen, til måling af den mentale forarbejdningshastighed.
- En BodyAge måling før og efter interventionen.

*”Tre gange har jeg sovet otte timer. Det er helt utroligt for mig, der plejer at sove dårligt. Det giver sådan en ro i hovedet og overskud. Det får mig til at føle mig stærkere at være med i det her projekt”*

Deltager fra kvindeholdet  
(ca. en måned inde i projektføreløbet)



## Opnåede resultater

**Flot gennemførelsesprocent på 100 %.** I alt 36 borgere var tilmeldt, og alle gennemførte.

**Samlet set er projektet blevet en stor succes, og deltagere har opnået meget flotte resultater:**

- De har forbedret deres mentale, fysiske og sociale sundhed.
- Flere siger, at de har forbedret deres livskvalitet, har fået større livslyst og er bedre rustede til seniorlivet.

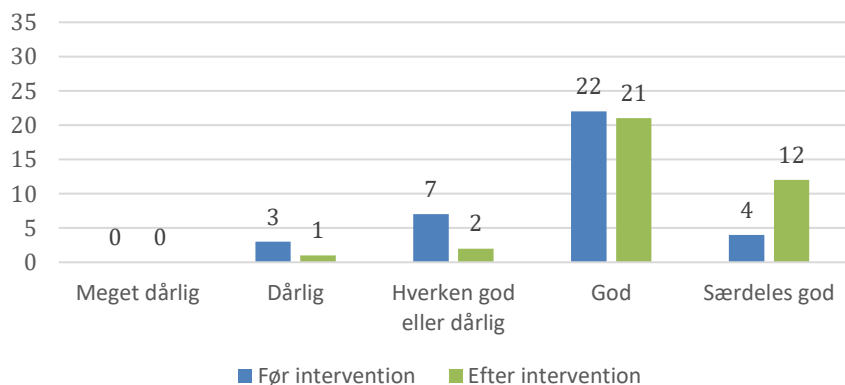
*"Jeg er 80 år, har tabt 4 kg, fået mere energi og tabt 9 cm i taljen. Det har givet mere livslyst og åbenhed over for nye og spændende udfordringer"*  
Deltager fra mandeholdet

*"Jeg kunne ønske for alle pensionister, at de fik mulighed for at deltage i dette projekt. Det ville højne den almene sundhed for ældre-generationen betydeligt og give alderdommen et nyt liv på en sjov og helbredsfræmmende måde og spare sundhedsvæsenet for et betragteligt beløb. Hertil komme tillægsgevinsten – al den glæde og positivitet, der følger med"*

Deltager fra mandeholdet

### Hvordan vil du bedømme din livskvalitet?

(Antal deltagere: i alt 36)



Figuren viser, at deltagerne samlet set bedømte deres livskvalitet som væsentlig bedre efter de tolv ugers intervention.

Efter interventionen vurderede 12 deltagere, at deres livskvalitet var 'særdeles god' mod 4 før interventionen. Og før interventionen vurderede 10 deltagere deres livskvalitet som 'dårlig' eller 'hverken god eller dårlig'. Kun 3 deltagere svarede dette efter interventionen.

## Ny viden

En flerstrengt forebyggelsesindsats med flere komponenter ser ud til at have et stort potentiale og en god effekt. Deltagerne *forpligtede* sig inden start til at deltage i 'hele pakken', dvs. yoga, meditation, 10.000 skridt dagligt, inspirationsmøder og social relationsdannelse. Det appellerede til flere, at der er noget 'for enhver smag'. Alle 'dyrkede' alt, men nogle deltagere tog yoga og meditation til sig og blev begejstrede af den ro, de opnåede ad den vej. Andre blev grebet af at gå 10.000 skridt om dagen, fik en bedre fysik og ny energi. Nogle blev inspireret af ny viden om hjernens funktion eller hvordan ændring af vaner fastholdes. Deltagerne greb den nye viden, omsatte den til ny hverdagspraksis og fik fornyet tro på fremtiden som seniorer. Alle var begejstrede for deres nye sociale relationer, som dannede grundlaget for projektets bæredygtighed og forankring i lokalområdet.



## Forankring

- Til forankring af projektet blev der udpeget to frivillige, ulønnede tovholdere pr. hold til fortsættelse af projektets aktiviteter.
- Det lykkedes at få skabt et bæredygtigt projektet med solid forankring i lokalmiljøet bl.a. via Vangedes Venner.

## Samarbejdspartnere/partnerskaber

- Læge, professor Stig Pramming. Projektet er udviklet i et tæt samarbejde med Stig Pramming
- Vangedes Venner

## Ansvarlig for handleplanen

Forebyggelse & Sundhedsfremme



## Gentofte i bevægelse

### Tidsplan for indsatsen

Forår 2017 – 31. december 2018

### Målgruppe

1. Familier med børn
2. Seniorer 60+ år



### Formål

#### Familier med børn

- At få forældre til små børn tilbage i idrætslivet på familiens præmisser
- At øge antallet af aktive forældre med 10 %-point over de næste 10 år, dvs. i gennemsnit 1 % om året, men målet i de første to år er 3-4 %-point.

#### Seniorer 60+ år

- At få borgere over 60 år aktiveret i en forening, der kan tilbyde fodboldfitness (eller et lignende tiltag med en ugentlig træning), hvor det sociale og legende element er det væsentlige
- At øge antallet af aktive ældre med 5 %-point over de næste 10 år, men målet er 1-2 %-point det første år.

### Projektets indhold

#### Familier med børn

Mange voksne stopper med at dyrke idræt, når de får børn. Desværre bliver idrætten ofte fravalgt, hvilket kan have sundhedsmæssige konsekvenser, da fysisk aktivitet virker forebyggende og gør mennesker mere robuste over for stress.

På den baggrund skulle etableres samarbejder/partnerskaber med lokale idrætsforeninger, DGI/DIF, kommercielle aktører og dagtilbud m.fl. med henblik på at skabe fleksible aktivitetstilbud til småbørnsfamilier.

Rekruttering af deltagere skulle ske gennem et samarbejde med forskellige kommunale virksomheder, DGI/DIF, den enkelte idrætsforening og gennem diverse kommunikationskanaler. Kom-og-vær-med events skulle bruges som kickstarter af aktiviteterne.

#### Seniorer 60+ år

Fodboldfitness er et gennemprøvet koncept og har vist sig både at begejstre deltagerne og give gode helbredsmæssige resultater. Derfor skulle etableres et samarbejde med DBU/DIF/DGI, interesseorganisationer, kommunale virksomheder og lokale idrætsforeninger med henblik på at iværksætte FodboldFitness.

Rekruttering af deltagere skulle ske gennem et samarbejde med forskellige kommunale virksomheder, Bevæg dig for livet – fodbold, interesseorganisationer, patientforeninger, den enkelte idrætsforening og gennem diverse kommunikationskanaler. Kom-og-vær-med events skulle bruges som kickstarter af aktiviteterne.



## Resultater

Der blev etableret samarbejder og partnerskaber med mange lokale idrætsforeninger, DGI/DIF, Center for Holdspil og Sundhed, kommercielle aktører m.fl. om at skabe fleksible aktivitetstilbud til de to målgrupper familier med børn og seniorer 60+ år.

### Resultater af indsatser iværksat for familier med børn

Ca. 200 børn og forældre deltog samlet set i aktiviteterne.

Det egentlige effektmål i forhold til indsatserne var at få aktiveret inaktive forældre sammen med deres børn. Ofte er 'børn' forklaringen på, at forældre ikke får trænet deres egen krop. Med et engagement sammen med børnene fastholdes vanen med fysisk aktivitet, og effekten på lang sigt forventes at være, at sundhedstilstanden forbliver stabil blandt de forældre, som deltager aktivt i aktiviteterne – og at det på sigt vil give en sundere alderdom med flere gode leveår.

Her beskrives de indsatser, der blev iværksat for familier med børn.

#### *Familiebasket*

Et 9 ugers forløb med gratis tilbud om basketball for børn (3-6 år) og deres forældre.

Resultat:

- Antal deltagere: Over 70 børn og forældre mødte op til første træningsgang. 30-40 børn og forældre trænede med sidst i forløbet og udtrykte, at de gerne ville fortsætte. De fleste af de deltagere, som er blevet fastholdt i aktiviteten, var i forvejen fysisk aktive.
- Fastholdelse: Flere af deltagerne udtrykte stor tilfredshed med aktiviteten.
- Forankring: Aktiviteten blev forankret i SISU Basketball.

#### *Træning i naturen for mor/barn*

Et 9 ugers forløb med gratis tilbud om træning i naturen for mødre og deres børn (4+ år).

Resultat:

- Antal deltagere: Ca. 25 forældre og børn deltog i aktiviteten.
- Fastholdelse: 14 forældre tilkendegav i spørgeskema, at de ville fortsætte med aktiviteten efter forløbet.
- Forankring: Aktiviteten blev iværksat i samarbejde med Sundhedsværkstedet.

#### *Hockey for forældre/barn*

Et 9 ugers forløb med gratis tilbud om hockey for børn (4-6 år) og deres forældre.

Resultat:

- Antal deltagere: 30 forældre og børn deltog i aktiviteten.
- Fastholdelse: Fire børn blevet meldt ind i klubben.
- Forankring: Aktiviteten blev forankret i Gentofte Hockey Klub.

#### *Karate for forældre/barn*

Et 8 ugers forløb med gratis tilbud om karate for børn (6-12 år) og deres forældre.

Resultat:

- Antal deltagere: 10-15 forældre og børn deltog i aktiviteten.
- Fastholdelse: 3-5 børn meldte sig ind i foreningen.



- Forankring: Aktiviteten blev forankret i Dyssegård Karateskole, som er en del af Munkegaard Idrætsforening.

#### *Minton for forældre/barn og motionsbadminton*

Et 4 ugers forløb med gratis tilbud om badminton for børn (3-9 år) og deres forældre samt motionsbadminton for voksne.

Resultat:

- Antal deltagere: 20 deltagere på motionsholdene. 35 børn og forældre til Minton.
- Fastholdelse: Halvdelen af deltagerne på Minton i Gentofte Badminton Klub tilkendegav ved afslutning af tilbuddet, at de ville fortsætte efter endt forløb. Det vurderes, at de fleste af disse børn og forældre allerede var idrætsaktive, inden de startede forløbet.
- Forankring: Aktiviteterne blev forankret i Gentofte Badminton Klub og Charlottenlund Badminton Klub.

#### *Resultater af indsatser iværksat for seniorer 60+ år*

Over 40 seniorer (60+ år) deltog i holdspilsaktiviteter.

Effekten på lang sigt forventes at være, at deltagerne oplever højere livskvalitet i form af dels et forbedret fysisk helbred grundet deltagelse i iværksatte aktiviteter, dels et større psykisk velvære som følge af det sociale netværk, der dannes om aktiviteterne.

Her beskrives de indsatser, der blev iværksat for seniorer 60+ år.

#### *Motionsfloorball*

Støtte til en selvorganiseret gruppe i opstart af motionsfloorball for seniorer (60+ år), som blev forankret i foreningen MOT. Gentofte Kommune indgik i et samarbejde med MOT og Center for Holdspil og Sundhed om at iværksætte endnu et forløb med motionsfloorball for mænd over 60 år af 12 uges varighed.

Resultat:

- Antal deltagere: 10-12 deltagere.
- Forankring: Aktiviteten er forankret i foreningen MOT.

#### *Seniorvolley*

Et 9 ugers forløb med gratis tilbud om tilpasset volleyball for seniorer (60+ år).

Resultat:

- Antal deltagere: 7 deltagere.
- Forankring: Aktiviteten er forankret i Gentofte Volley.





## Motionsfodbold

Et 10 ugers forløb med gratis tilbud om tilpasset fodbold for seniorer (60+ år). Aktiviteten har været omtalt meget positivt i Villabyerne, se nedenfor.

Resultat:

- Antal deltagere: Over 20 deltagere.
- Forankring: Aktiviteten er forankret i Jægersborg Boldklub.

Villabyerne • 16. oktober 2018

11

# Seniorer sparkes til sundheden

Hver tirsdag mødes en gruppe mænd, der har to ting til fælles. De har rundet 60 år, og de ønsker at spille fodbold. Siden holdet startede i foråret, har det kun oplevet en stigende interesse. Også fra forskere fra Københavns Universitet, der vil undersøge, hvordan motionsfodbold gavner seniorer

af Tekst og foto: Katerine Albrechtsen

**MOTIONSFODBOLD** Begnen står med, men det har ikke trods det 10 fodboldspillere i at dukke op for at spille på græsbanen i Jægersborg Boldklub tirsdag formiddag. Ingen forsikre har dog presset dem til at tage afstand, da alle er modne mænd, der siden foråret er mødt op til fodboldtræning for 60+.

Her har hverken erfaring eller udbyr været et udgangspunkt, holdet ses på banen, hvor der bliver trænet i alt fra cow-boybuser til fodboldshorts. Også niveau og tempo varierer med alt fra de hurtige ben, strategiske placeringer til de mere lillesidige spark.

På mål står Skjold Grønved, som med sine 81 år er alderspræsident.

"Det er fantastisk skønt at få lov at spille fodbold igen. Jeg er jo ikke en typisk fodboldspiller, men nok mere en tjalte-spiller," siger han, som var en lille drenge, da han sidst havde



"Folk dukker op uanset, om de kan spille fodbold eller ej," siger træner Kurt Bagge-Hansen.

kommer op i gear," siger han.

**3. halvleg er for alle**  
Som alderspræsident løber Skjold Grønved ikke så godt, så han har valgt, at hans plads er i målet. At hver spiller vælger sit eget tempo og niveau på banen er en grundsten for holdet, fortæller træner Kurt Bagge-Hansen.

"Folk dukker op uanset, om de kan spille fodbold eller ej. De ved, at de kan tage det i deres eget tempo og indtage den

stoppede først med at spille i klub for to år siden.

"For det første passede tidspunktet godt med, at jeg begynder svømme med min hustru i Kildeskovhallen. Men jeg er også glad for, at jeg kan fortsætte med at spille fodbold uden at skulle spille kampe. For mig er det dejlig motion og fint samvær. Jeg er i rimelig form, men har læst, at fodbold er den bedste form for motion, så det er en yderligere motivation til at dukke op, ud-



Skjold Grønved er med sine 81 år alderspræsident på tirsdagsholdet.

## Generelt

Ud over holdspilsaktiviteter blev der iværksat andre indsatser mhp. at få flere aktive seniorer:

- Udbredelse af gå- og løbeaktiviteten GoRun.
- DGI-kursus til frivillige instruktører i FriSeniorMotion (selvorganiseret motionsgruppe).
- Forløb med gratis tilbud om udendørstræning i samarbejde med Træning i Naturen.
- Vandretur langs Mølleåen i samarbejde med Charlotteklubben.
- Forløb med gratis tilbud om naturtræning i samarbejde med Gentofte Idræt og Fritid.
- Gangkampagne i samarbejde med DGI.

## Erfaringer og anbefalinger

Projektet har givet flere erfaringer, som med fordel kan anvendes fremadrettet til lignende indsatser:

- **Aktiviteter for småbørnsfamilier**

Det kan være en udfordring at iværksætte aktiviteter for småbørnsfamilier, hvor forældrene skal være aktive med en moderat/høj intensitet. Hvis målet er, at forældrene skal have et højere aktivitetsniveau, kan det overvejes, om aktiviteterne i større grad skal være adskilte, fx en forældremotionsaktivitet og en børneaktivitet. Dette stiller dog større krav til ressourcer, herunder antal instruktører.



GENTOFTE KOMMUNE



- **Kommunikationskanaler**

Anvendelse af den interne kommunikationskanal BørneGenvej havde en god effekt i forhold til rekruttering af forældre. En del forældre blev rekrutteret via Facebook. Overvægten af interaktioner med Facebook-annoncerne var fra kvinder. Omtale i både Gentofte Lige Nu og Villabyerne gav en god effekt, især i forhold til seniorer.

- **Samarbejde med foreningerne**

Der har været stor forskel blandt foreningerne i forhold til tid og ressourcer. Det har været vigtigt at lave en klar forventningsafstemning og have en god relation og føling med de enkelte samarbejdspartnere.

### Samarbejdspartnere/partnerskaber

Der blev indgået formaliserede samarbejder med følgende aktører:

#### **Idrætsforeninger**

SISU Basketball - Gentofte Volley - Jægersborg Boldklub - Gentofte Badminton Klub - Charlottenlund Badminton Klub - Gentofte Hockey Klub - Gentofte Idræt og Fritid - Munkegaard Idrætsforening.

#### **Andre foreninger og organisationer**

Charlotteklubben - Hjerteforeningen Gentofte - Diabetesforeningens lokalforening i Gentofte - Ældre Sagen Gentofte - DBU København.

#### **Kommercielle**

Kildeskovshallens Fysioterapi - Træning i Naturen – Sundhedsværkstedet.

Der var desuden et tæt samarbejde med følgende aktører:

DGI - DIF - Center for Holdspil og Sundhed - Mænd Over Trediv (idrætsforening) - FriSeniorMotion (selvorganiseret motionsgruppe) - Ordrup Bibliotek - Dagtilbud – Tranehaven.

### Ansvarlig for handleplanen

Børn og Skole / Kultur, Unge og Fritid



## Ung i bevægelse

### Tidsplan for indsatsen

1. januar 2019 – 31. december 2020

### Målgruppe

Unge i alderen 13-20 år

### Formål

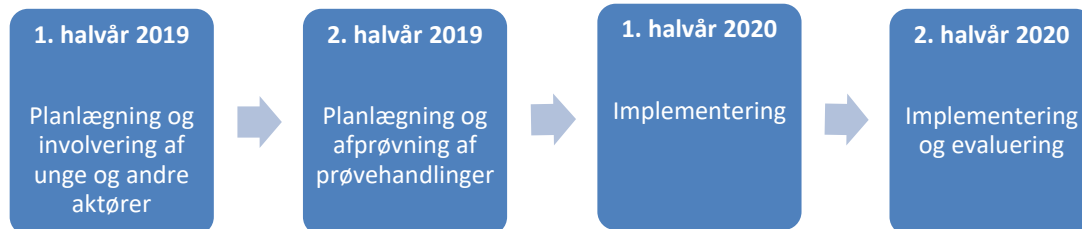
At få inaktive unge i gang med at dyrke idræt og motion, og at fastholde de unge, som allerede er aktive.



### Projektets indhold

'Ung i Bevægelse' bestod af en samskabelsesproces med unge og andre aktører for at få udviklet og iværksat konkrete tiltag for at øge aktivitetsniveauet blandt unge. De unge var involverede for at få deres vurdering af de udfordringer, der ligger til grund for, at de ikke får bevæget sig nok. Desuden var udskolingen i grundskolerne, ungdomsuddannelserne, ungdomsklubberne og idrætsforeningerne involverede i udvikling og iværksættelse af konkrete tiltag/prøvehandlinger. Der blev iværksat prøvehandlinger med afsæt i samskabelsesprocessen samt eksisterende viden og erfaringer.

Projektet var opdelt i fire faser:



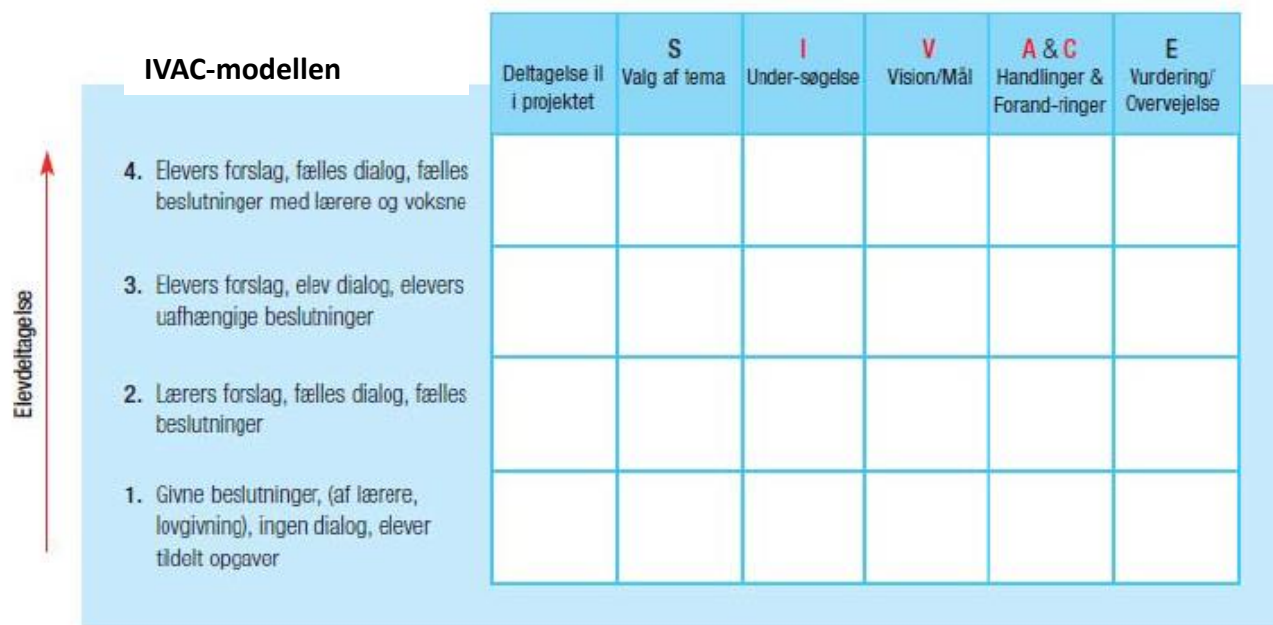
### Ungeinddragelse

I foråret/sommeren 2019 blev afholdt workshops for tre 7. klasser (ca. 75 elever) og to gymnasie/HF klasser (ca. 55 elever). Her var eleverne med til at nuancere problemstillinger og skabe konkrete forslag til, hvordan flere unge kan indgå i idrætsfællesskaber. Resultatet af de afholdte workshops blev udvikling af et idékatalog, som har dannet inspiration for indsatser.

De unge blev inddraget og fik medbestemmelse i udviklingen, da inddragelse af unge har en afgørende betydning for succesfuld udvikling og implementering af indsatser samt for sikring af unges motivation, ejerskab og engagement<sup>1</sup>. Der blev arbejdet systematisk med inddragelse af de unge med udgangspunkt i IVAC-modellen, som illustrerer, hvordan og i hvilke faser unge konkret kan inddrages.

<sup>1</sup> Sundhedsstyrelsen: Inddragelse af unge i sundhedsprojekter - opsummering af en DPU-litteraturgennemgang, 2010

## Inddragelse af unge via IVAC-modellen



De unge var i høj grad involveret i de afholdte workshops, som dannede grundlag for det videre arbejde mellem forvaltning, ungdomsuddannelser og foreninger. I prøvehandlingen 'Sænk Skuldrene', se nedenfor, blev unge i endnu højere grad forsøgt inddraget, da de selv skulle drive projektet – og det vurderes, at de unge blev inddraget op til niveau 3 og 4 i IVAC-modellen.

### Inddragelse af andre aktører

Inddragelsen af aktører og interessenter foregik gennem opsøgende dialog og møder samt brug af eksisterende organer, fx gennem Facilitetsudvalget og Sammenslutningen af Idrætsforeninger i Gentofte.

De involverede aktører kom hovedsageligt fra ungdomsuddannelserne, et bredt udsnit af idrætsforeningerne samt en del eksterne aktører. De eksterne aktører var primært specialforbund, idrætsorganisationer og forskningscentre.

### Resultater

Med afsæt i dialog med ungdomsuddannelser og lokale idrætsforeninger, viden og refleksioner fra forskere samt input fra workshops med unge, blev der især fokuseret på indsatser/prøvehandlinger, der kunne skabe idrætsfællesskaber lokalt forankret på ungdomsuddannelserne. En yderligere begrundelse for nye indsatser på ungdomsuddannelserne var, at det er i gymnasiealderen (16-19 år), at der sker det mest markante fald i idrætsdeltagelsen blandt unge.

Der er samlet set opnået gode erfaringer med samarbejdet med unge og andre aktører, fx gymnasierne, lokale idrætsforeninger, foreningslivet og forskere, om udvikling af nye koncepter og rammer for etablering af aktiviteter, der kan øge unges idrætsdeltagelse. Og der blev etableret flere prøvehandlinger sammen med og for de unge med det formål.

Det er kendt viden, at frafaldet i idrætten blandt unge bl.a. sker, fordi de unge har travlt med skole, venner og øvrige interesser. Derfor blev prøvehandlingerne tilrettelagt i samskabelse med de unge og ud fra de unges egne præmisser, der bl.a. viste, at aktiviteterne skulle være lettilgængelige og forholdsvis uforpligtende. Der ligger fortsat en udfordringen i at få unge til at engagere sig og tage fuldt ejerskab over



aktiviteterne. Det medførte justeringer af nogle indsatser, så de i højere grad matchede de unges formåen, fx blev aktiviteterne gennemført i idrætsundervisningen i stedet for i de unges fritid.

En anden læring var, at der skal afsættes god tid til indgåelse af samarbejdsaftaler og til udvikling og iværksættelse af aktiviteter med fx idrætsforeninger, der bl.a. er afhængige af, hvad frivillige kræfter kan løfte.

Desuden har projektet i 2020, hvor prøvehandlingerne skulle implementeres, i høj grad været påvirket af COVID-19, da både grundskoler, gymnasier og foreningslivet har været lukket ned i perioder og indsatserne sat på standby. Flere indsatser er blevet udsat, da det ikke har været forsvarligt at afholde aktiviteterne, eller de pågældende aktører har haft fokus på deres kerneopgave. Men der er lagt en plan for alle indsatser, og aktiviteterne vil blive gennemført, når det igen er muligt.

Her følger en beskrivelse af de igangsatte prøvehandling: Idrætsfællesskaber på ungdomsuddannelser.

### *Projekt 'Sænk Skuldrene'*

**Formål:** At engagere elever til at etablere attraktive, ungeinddragende og lettilgængelige idrætsaktiviteter og -fællesskaber på ungdomsuddannelserne Øregård Gymnasium og Gammel Hellerup Gymnasium.

**Resultat:** Projektet bestod indledningsvis af en rekrutterings- og inddragelsesproces, hvor målet var at rekruttere 10-15 elever (en kernegruppe), som skulle stå for at afvikle idræt- og motionsaktiviteter for resten af eleverne på gymnasiet. To instruktører fra DGI var koblet på. På Øregård Gymnasium blev der etableret en mindre kernegruppe, som nåede at afholde en aktivitet (yoga). På Gammel Hellerup Gymnasium var der ingen elever, som meldte sig til kernegruppen. På baggrund heraf blev projektet justeret, så det blev en del af idrætsundervisningen på begge gymnasier, i stedet for frivillig deltagelse efter skoletid.

Gammel Hellerup trak sig imidlertid ud af projektet, da de ikke oplevede den ønskede virkning. På Øregård Gymnasium nåede de ikke at afvikle aktiviteter inden COVID-19.

**Samarbejdspartnere:** Idrætsorganisationen DGI Storkøbenhavn havde ansvaret for at gennemføre projekterne i tæt samarbejde med lærere og ledere fra to gymnasier, mens Gentofte Kommune initierede og faciliterede samarbejdet.

### *Fitnessbasket*

**Formål:** At skabe et idræts- og motionstilbud på ungdomsuddannelserne, som i højere grad tager udgangspunkt i de unges behov.

**Resultat:** Fritid har faciliteret et samarbejde mellem SISU Basketball og henholdsvis Øregård Gymnasium og Gammel Hellerup Gymnasium. Der blev udarbejdet en plan for aktiviteten, som skulle have været afholdt i foråret 2020, men blev udskudt grundet COVID-19. Der er indledt et godt samarbejde mellem SISU Basketball og ungdomsuddannelserne, og selvom aktiviteten på nuværende tidspunkt er udsat, fastholdes den gode, kontinuerlige dialog med aktørerne.

**Samarbejdspartnere:** SISU Basketball, Øregård Gymnasium og Gammel Hellerup Gymnasium.

### *Bevægelse og motion med volleyball på ungdomsuddannelserne i Gentofte Kommune*

**Formål:** At gøre flere unge i alderen 15-20 år aktive med holdspillet volleyball. Gentofte Volley har medvirker ved undervisningen i volleyball i forbindelse med et volleyballforløb på alle fem ungdomsuddannelser, der afsluttes med et stævne, hvor hvert gymnasium kan deltage med 1-2 hold.

**Resultat:** Fritid har faciliteret et samarbejde mellem Gentofte Volley og ungdomsuddannelserne om volleyaktiviteter. Gentofte Volley har taget stort ejerskab over og initieret projektet, som involverer alle ungdomsuddannelser. Der er skabt et godt samarbejde mellem aktørerne med en god og selvstændig dialog. Der er lavet en plan for rammerne for aktiviteten, som skulle have været afholdt i efteråret 2020, men afviklingen er udskudt grundet COVID-19 til 2021.

**Samarbejdspartnere:** Gentofte Volley samt Aurahøj Gymnasium, Gammel Hellerup Gymnasium, Ordrup Gymnasium, Øregård Gymnasium og Gentofte HF.

#### *Forskningsprojektet 'Holdspil og fællesskab for unge'*

**Formål:** At udvikle nye koncepter for motion og holdspil, der i højere grad tager udgangspunkt i unges livsverden og behov. Rammer for organisering af idræt for unge nytænkes, hvor foreninger og uddannelsesinstitutioner samarbejder om konkrete, stedspecifikke tilbud, som passer bedre til de unges udfordringer, potentialer og behov i hverdagslivet. Der arbejdes især med at fremme tre forhold, som har vist sig vigtige for unges trivsel, motivation og idrætsdeltagelse: Medbestemmelse, fleksibilitet og prioritering af fællesskab over konkurrence.

**Resultat:** Fritid har faciliteret og understøttet et samarbejde mellem Center for Holdspil og Sundhed, Øregård Gymnasium og Gentofte Volley, om at skabe bæredygtige idrætsfællesskaber på ungdomsuddannelserne. Projektet fortsætter i regi af Center for Holdspil og Sundhed i de kommende år.

**Samarbejdspartnere:** Center for Holdspil og Sundhed.

#### *Motionsløb på tværs af ungdomsuddannelser*

**Formål:** Alle gymnasier samt HF samles til en fælles motionsdag, hvor de har mulighed for at dyste imod hinanden. Det sociale mål er, at eleverne mødes i en sportslig kontekst på tværs af ungdomsuddannelserne og har en sjov eftermiddag sammen. Det faglige mål er, at eleverne i højere grad får en øget motivation for at løbe og arbejde målrettet med deres træning. Op til motionsdagen har de et undervisningsforløb med undervisning af Gentofte Atletik, der klæder eleverne på til motionsdagen.

**Periode:** Løbet skulle være afviklet i efteråret 2020, men er udsat grundet COVID-19 til 2021.

**Resultat:** Der er lavet en samarbejdsaftale med Ordrup Gymnasium om, at udbrede motionsløbet til alle kommunens ungdomsuddannelser og gøre det til et fælles motionsløb. Motionsløbet skal udmunde i et fælles samarbejde på tværs af gymnasierne. Der er skabt en god dialog med flere af ungdomsuddannelserne på tværs, og der har været stor opbakning og interesse i den fælles motionsdag. Der er endvidere indgået et samarbejde med GIK Atletik, som både vil bidrage i idrætsundervisningen med et undervisningsforløb i foreningen op til motionsdagen samt deltage til motionsdagen. Såvel undervisnings- som motionsløbet er udskudt, men forventes afholdt i 2021.

**Samarbejdspartnere:** Ordrup Gymnasium og GIK Atletik.

#### *Øvrige indsatser*

##### *Du vælger selv*

I efteråret 2020 var der planlagt en dag for alle kommunens 7. klasser, hvor eleverne kunne byde ind på forskellige workshops. Her havde eleverne mulighed for at vælge workshoppen 'Du vælger selv (in)aktivitet'. Værkstedet ville have fokus på valget af idræt og hvilken betydning idrætten kan have på fællesskaber, trivsel og sundhed. Dagen er udskudt til foråret 2021 grundet COVID-19.



### Aktiviteter i ungemiljøet

Der har i projektperioden været en kontinuerlig dialog med ungemiljøet i Byens Hus om at iværksætte idrætsaktiviteter. Her er idrætsorganisationen DGI blevet inddraget til at indgå i et samarbejde, som har udmøntet sig i en dialog om udvikling af E-sport-aktiviteter i Byens hus. Der har også været en dialog med lokale idrætsforeninger, bl.a. Gentofte Volley og SISU Basketball, om at iværksætte holdspilsaktiviteter på udendørsarealerne og i hallen. Desuden har der været faciliteret et samarbejde mellem Ungemiljøet og Hellerup Sejlklub om at iværksætte SUP-aktiviteter. Det har endnu ikke udmøntet sig i konkrete aktiviteter.

### Forankring

De enkelte indsatser er søgt forankret i en organisatorisk ramme i lokalsamfundet, fx foreningslivet eller gymnasierne. For at sikre så succesfuld en forankring som mulig, er der i projektperioden, i dialog med foreningernes og gymnasierne, taget udgangspunkt i deres hverdag for at sikre, at indsatserne både er realistiske at udføre og opleves som meningsfulde.

I 2020 har projektet i høj grad været påvirket af COVID-19, men der er lagt en plan for at aktiviteterne vil blive gennemført, når det igen er muligt.

Der findes desuden flere indsatser i Gentofte Kommune, som vil kunne understøtte fremtidige aktiviteter for at få flere unge til at dyrke idræt og motion, fx En times Motion Dagligt, Visionskommuneaftalen, partnerskabsaftaler med ungdomsuddannelserne, skole-foreningssamarbejdet og projekt Fælles om ungelivet.

### Samarbejdspartnere/partnerskaber

Der er indgået partnerskaber med Gammel Hellerup Gymnasium, Øregård Gymnasium og idrætsorganisationen DGI om flere bevægelsesaktiviteter på ungdomsuddannelserne gennem indsatsen 'Sænk Skuldrene'.

Der er indgået et samarbejde med et udvalg af kommunens idrætsforeninger, SISU basketball, Hellerup Sejlklub, Gentofte Volley og Gentofte Atletik for at skabe aktiviteter for de unge på ungdomsuddannelserne.

Der er indgået et samarbejde med Center for Holdspil og Sundhed om deres forskningsprojekt 'Holdspil og fællesskab for unge', som bidrager til projektets formål.

### Ansvarlig for handleplanen

Fritid under Børn og Skole / Kultur, Unge og Fritid



# Sund livsstil

## Hvem ryger næste gang?

### Plan for indsatsen

1. juni 2017 – 31. december 2018

### Målgruppe

Primært: Unge kvinder 15-19 år i gymnasierne og de øvrige ungdomsuddannelser i Gentofte Kommune

Sekundært: Nogle indsatser er integreret i undervisningen og dagligdagen på uddannelsesinstitutionerne og vil derfor også være målrettet drenges rygevaner.



### Formål

- Grundig undersøgelse af rygevaner og rygekultur blandt unge, der tager en ungdomsuddannelse i Gentofte Kommune.
- Idévifte for arbejdet med rygeforebyggelse blandt unge på ungdomsuddannelserne i Gentofte Kommune.
- Afprøve rygeforebyggende indsatser på en ungdomsuddannelsesinstitution i Gentofte Kommune.
- På lang sigt: Reduktion af andelen af dagligrygere blandt 15-19-årige piger i Gentofte Kommune i 2020.

### Projektets indhold

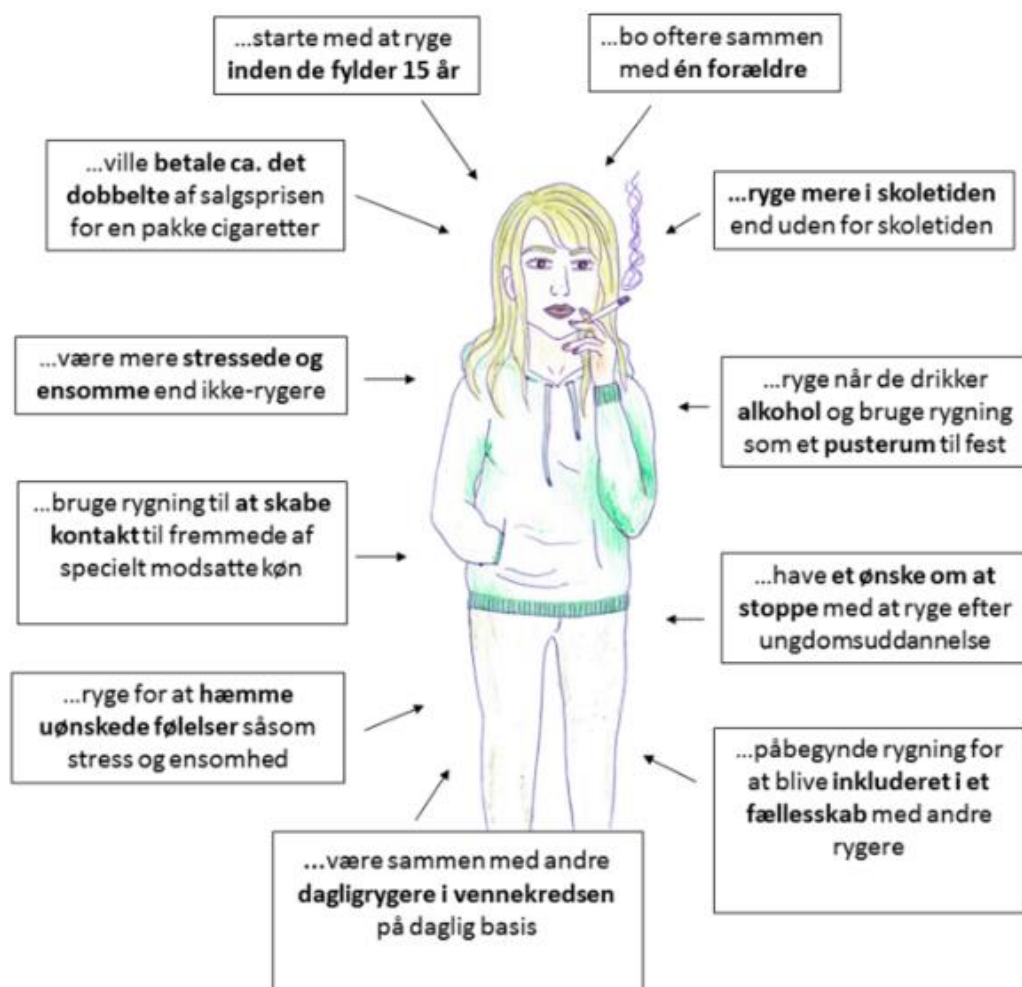
- En kvalitativ og kvantitativ undersøgelse af rygevaner og rygekultur blandt unge i Gentofte Kommune
- Udvikling af idévifte vedr. rygeforebyggende indsatser med afsæt i de unges egne idéer
- Implementering og gennemførelse af interventioner og samskabende events for forældre, elever og lærere fra ungdomsuddannelserne.

### Resultater

Der blev foretaget en grundig undersøgelse af rygevaner og rygekultur blandt unge på ungdomsuddannelser i Gentofte Kommune. Undersøgelsen var todelt, idet den byggede på en spørgeskemaundersøgelse med en usædvanlig høj svarprocent på 61 % og tre fokusgruppeinterviews med studerende på henholdsvis 1., 2., og 3. studieår på ungdomsuddannelser i kommunen. Ud fra undersøgelsen blev det klart, hvilke bevæggrunde unge i Gentofte Kommune har for at ryge eller ikke at ryge.



Derudover frembragte undersøgelsen også karakteristika for en typisk dagligrygende ung kvinde i Gentofte Kommune, som har en tendens til at ...



Undersøgelsen bidrager således med specifik viden om motivationen for at ryge blandt unge i Gentofte Kommune, hvilket har stor relevans for det rygeforebyggende arbejde med unge.

Med afsæt i undersøgelsen og den eksisterende viden om unge og rygning, blev der afholdt tværfaglige workshops for elever, skolerektorer og kommunalt ansatte inden for ungeområdet, hvor idéer til rygeforebyggende tiltag på ungdomsuddannelserne blev udviklet. Med det tværfaglige arbejde mindskes risikoen for silotænkning og en holistiske tilgang til forebyggelse fremmes. De ideer som aktørerne mente ville have størst effekt, blev der arbejdet videre med og sat i relation til indsatser, der allerede har vist en positiv effekt på unges rygeadfærd. Konkrete rygeforebyggende tiltag, der på baggrund af projektet vil kunne igangsættes, kan således baseres på en kombination af generel viden om effektiv rygeforebyggelse blandt unge og specifik viden om de unges rygeadfærd i Gentofte Kommune.





### Opnåede resultater på kort sigt

Der blev gennemført en grundig undersøgelse af de unges rygeadfærd i Gentofte Kommune, som udgør et solidt grundlag for kommende interventioner. Viden fra handleplanen har bidraget til at kvalificere arbejdet i opgaveudvalget 'Unge Sundhed og Trivsel'. Et arbejde, der bl.a. resulterede i, at Kommunalbestyrelsen i januar 2020 valgte at indføre Røgfri Skoletid.

På baggrund af undersøgelsen anbefales, at kommende interventioner skal tage højde for:

- **Organisatorisk niveau**  
Udarbejdelse af en rusmiddelpolitik og evt. indførelse af trivselssamtaler for alle elever på uddannelsesinstitutionerne.
- **Ungeinddragelse**  
Inddrage viden om social pejlings betydning og skabe røgfrie arealer, der bidrager til røgfrie fællesskaber.
- **Forældreinddragelse**  
Inddrage forældre så de får større indblik i de unges studieliv og føler sig rustede til at starte en forebyggende samtale med den unge om rusmiddelbrug.

### Virkninger på lang sigt

Ved at implementere rygeforebyggende indsatser på ungdomsuddannelserne og fremme røgfrie miljøer blandt unge, kan der arbejdes frem mod at reducere andelen af dagligrygere i alderen 15-19 år.

### Samarbejdspartnere/partnerskaber

- Repræsentanter fra ungdomsuddannelserne i Gentofte Kommune – unge og voksne
- Statens Institut for Folkesundhed
- Kræftens Bekæmpelse

### Ansvarlig for handleplanen

Forebyggelse & Sundhedsfremme

## Borgerrettet alkohol- og rusmiddelindsats

### Tidsplan for indsatsen

Forår 2017 – 30. november 2018

### Målgruppe

- Voksne over 25 år med et storforbrug/problematisk forbrug af rusmidler og pårørende til borgere med et problematisk rusmiddelforbrug.
- De helt unge, da størstedelen af henvendelserne omhandler unge i alderen 15-18 år.



### Formål

- Der opnås kendskab til rådgivningsmuligheder i en bred gruppe af borgere i alderen +55 år, der ellers er svære at nå og inden et eventuelt storforbrug udvikler sig til afhængighed og alkoholrelaterede sygdomme.
- Der sættes fokus på alkohol i andre sundhedsforebyggende tiltag, og herved opnås der blandt en række borgere +55 år større viden om alkohol i forhold til sundhed.
- Sundere livsstil hos flere borgere, herunder færre borgere med et uhensigtsmæssigt forbrug af alkohol.
- Sundere ungekultur, herunder reduceret forbrug af rusmidler hos unge grundet rådgivningsmuligheder for unge og forældre samt 'Ung til ung' forebyggelse.
- Bedre trivsel og flere borgere med et godt selvvurderet helbred generelt.

### Projektets indhold

De samlede indsatsen skal styrke den udadgående og opsøgende indsats over for borgere med et problematisk forbrug af rusmidler og deres pårørende og supplerer den øvrige rusmiddelindsats på unge- og voksenområdet.

### Rådgivningsindsatsen

- Rådgivning rettet mod borgere der søger viden om konsekvenser af et rusmiddelforbrug eller som selv har et storforbrug af alkohol eller andre rusmidler.
- Rådgivning til pårørende om rusmiddelforbrug hos et familiemedlem, herunder pårørendegrupper for målgruppen forældre til unge der ryger hash.
- Indsatsen rettet mod voksne, der er på kanten af arbejdsmarkedet, herunder rådgivning i Ungecenteret.



## Oplysningskampagner og opsøgende indsats

- Med udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger arbejdes der med flertalsmisforståelser og social pejling. Det gøres via oplæg og workshops i udskoling samt på ungdomsuddannelser. Målet er at udskyde de unges alkoholdebut og forebygge brug af stoffer gennem udvikling af personlige og sociale kompetencer, fremme af trivsel og holdningsdannelser.
- I samspil med andre kommunale sundhedsindsatser er der afholdt KRAM aftener for kommunens ældre borgere, hvor rusmiddelkonsulenten har haft fokus på forebyggende oplæg omkring alkohol.
- Ung til ung indsats – hvor skoleelever kan henvende sig og via interviews af rusmiddelkonsulenten, kan de efterfølgende dele denne viden med deres klassekammerater.
- Deltagelse i sundhedsugen med fokus på videndeling i forhold til alkohol.



## Resultater

- Børn, unge og voksne har opnået kendskab til rusmidlers skadelige virkning og er blevet klædt på til at håndtere svære udfordringer uden at benytte rusmidler som løsning.
- Der er etableret et tværfaglig samarbejde imellem rusmiddelkonsulenten, SSP, Forebyggelse & Sundhedsfremme, ungdomsuddannelserne, Børn & Familie og andre relevante aktører. Dette samarbejde har gjort, at vi når ud til en bred skare af borgere i Gentofte Kommune, se oversigt nedenfor.
- Samspillet mellem forældregrupper og individuel rådgivning til de unge, der ryger hash, har resulteret i at de unge, som kom i rådgivningen, og hvis forældre deltog i gruppen, ophørte deres forbrug af hash. Forældrene fortalte, at de følte sig støttet i forløbet og godt klædt på til at hjælpe de unge.
- Størstedelen af borgerne, der er kommet i rådgivningen grundet egen forbrug af rusmidler, har enten ophørt deres forbrug eller reduceret dette kraftigt.

### Oversigt over førstegangshenvendelser til rusmiddelkonsulenten pr. 31/10 2018

Henvendelser	Forældre til unge med hash- og/ eller stof- forbrug	Andre typer pårørende til borgere med forbrug af alkohol, hash eller stoffer	Borgere med eget alkohol- forbrug	Borgere med hash-/stof- forbrug	Unge henvist fra Unge- centeret	Borgere og professionelle der søger viden om rusmidler
<b>I alt 313</b>	107	41	32	65	24	44

## Fremadrettede indsatser

- Klæde relevante fagpersoner på i forhold til tidlig opsporing af rusmiddelproblematikker. Det gælder personale i fx socialforvaltningen, sundhedsplejen, jobcentre, ungdomsklubber, SSP, skoler, ungdoms- uddannelsesvejledningen og udsatte boligmiljøer.



- Etablere et fast samarbejde med ungdomsuddannelserne for at styrke institutionernes stofforebyggende indsats. Herunder bør sikres fælles målsætninger for arbejdet, rusmiddelpolitikker og handleplaner.
- Hjælpe de unge med festalibier og alternativer til cigaretter, alkohol og stoffer, samt håndtering af stofrelaterede situationer i nattelivet. Dette gennem samarbejde med politi, bevillingsindehavere, SSP, ungdomsuddannelsesinstitutioner, foreninger m.fl.
- Opstart af efterværnsgrupper for at sikre, at borgere, der er ophørt med deres forbrug af rusmidler, ikke genoptager deres forbrug.

#### Samarbejdspartnere/partnerskaber

- Ungecentret i Gentofte Kommune
- Børn & Familie i Gentofte Kommune
- SSP
- Folkeskoler og ungdomsuddannelser
- Frivilligcenter Gentofte
- Novavi og Tuba

#### Ansvarlig for handleplanen

Social og Sundhed / Social og Handicap



# Bedre trivsel

## Par i bevægelse i naturen: ABC-projekt

### Tidsplan for indsatsen

1. januar – 31. december 2019

### Målgruppe

Pilotprojektet henvender sig til tre målgruppe:

1. Par med børn eller uden børn med ønsket om bedre kommunikation.
2. Opsplittede eller nye par med børn i alderen 0-18 år.
3. Par, som har et sygt eller handicappet barn (uden aldersgrænse).



### Formål

Formålet med pilotprojekt 'Par i bevægelse i naturen' var at lære par at kommunikere bedre og derved forebygge og forhindre, at samlivs- og familiekriser ender i skilsmisse – og i stedet skabe styrket trivsel og livskvalitet i parforholdet og familien.

Målet var at udvikle en effektiv metode, der kan anvendes af alle par og fagprofessionelle. Metoden skal give par viden og redskaber til at tackle samlivets udfordringer og styrke trivslen og livskvaliteten i parforholdet og familien. Metoden skal lære par *selv* at håndtere og forebygge kriser gennem det potentiale, der allerede er i parforholdet.

### Projektets indhold

Manglende evne til at tale sammen og løse problemer gennem samtale er den væsentligste årsag til skilsmisse, dokumenterer en større, tværgående europæisk undersøgelse blandt fraskilte mænd og kvinder<sup>2</sup>.

'Par i bevægelse i naturen' har derfor afprøvet en ny og innovativ samtalemetode/-teknik, der sammen med bevægelse i naturen flytter parrenes fokus fra problemer til løsninger. Metoden har fokus på kommunikation og læring – ikke parterapi. Metoden består af fire faser, som deltagerne bevæger sig igennem, se nedenfor. Metoden kan anvendes af alle par og fagprofessionelle.

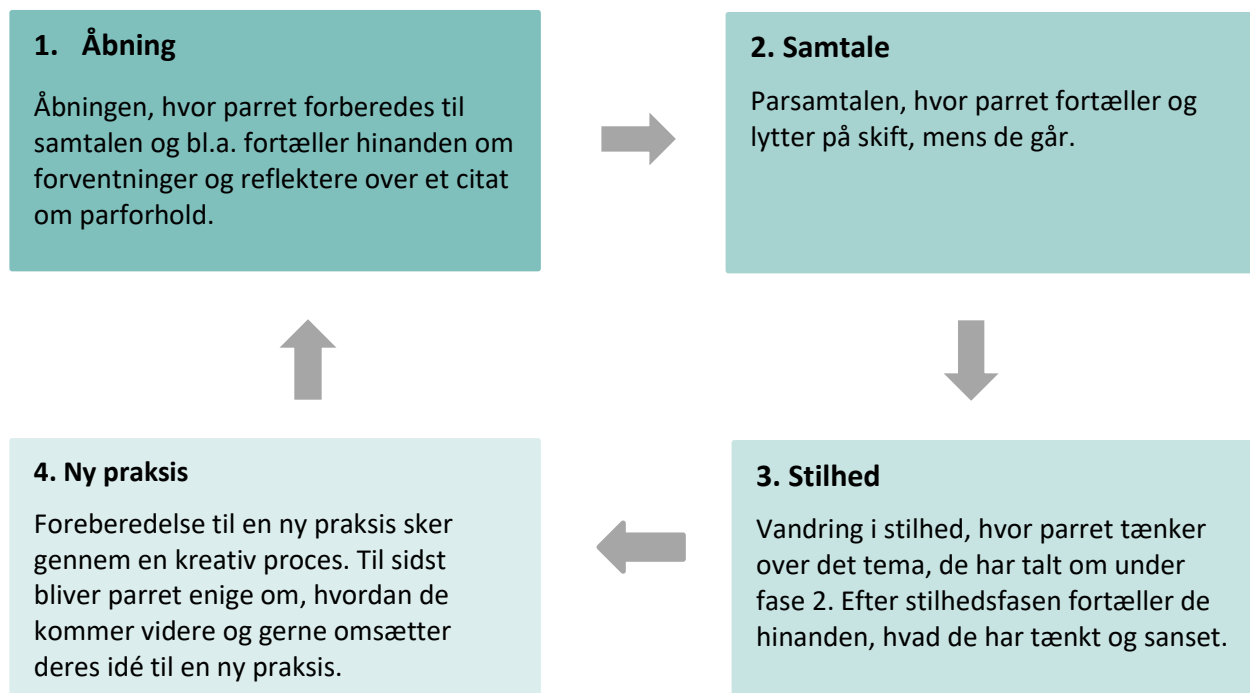
Der har deltaget i alt 38 borgere, 19 par, i pilotprojektet. Der blev dannet 3 grupper, som hver deltog i 3 vandringer á 2,5 time. Der var ca. 3 uger mellem turene og dermed tid til, at parrene kunne gå hjem og afprøve samtalemetoden. Teamet fra Let's Talk Nordic, samarbejdspartner i projektet, guidede vandringerne på fire forskellige stop/de fire faser i metoden, men blandede sig ikke i parrenes samtaler, når de gik.

---

<sup>2</sup> Bodenmann, Guy et al. (2007): The role of stress in divorce: A three-nation retrospective study. Journal of Social and Personal Relationships. 24(5). 707-728.



## Oversigt over de fire faser i metoden 'Par i bevægelse i naturen'



### Resultater

Resultaterne af 'Par i bevægelse i naturen' er baseret på både en intern og ekstern evaluering, som samlet set viser store potentialer i forhold til at styrke parforholdet, livskvaliteten og trivlsen for de par og familier, der deltog – og derved forebygge brud i familierne.

### Resultaterne fra evalueringen viser:

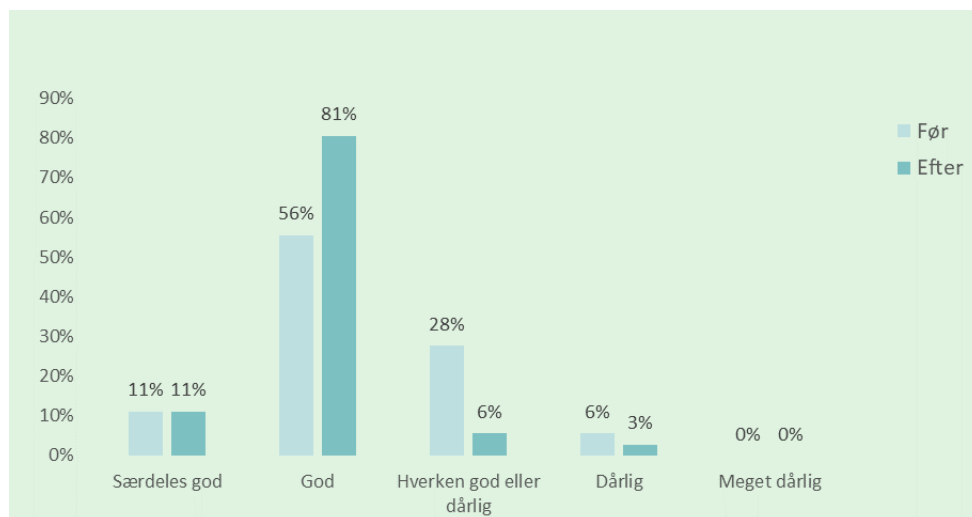
1. Parrene er blevet tydeligt bedre til at tale, lytte og mærke hinandens behov og ønsker
2. Yngre par med børn oplever bedre og mere rolig kommunikation i familiens hverdag
3. Motivationen til at ændre adfærd i parforholdet er steget markant
4. Parrene har fået et brugbart værktøj, som de vil fortsætte med i hverdagen
5. Det at bevæge sig i naturen har vist sig at stimulere samtalen i parforholdet
6. Der er sket et fald i parrenes uoverensstemmelser og større problemer
7. Flere par forsøger selv at løse deres problemer
8. Livskvaliteten og optimismen er steget markant
9. Flere føler sig elsket.



## Forbedret livskvalitet

Før deltagelse vurderede 56 % af deltagerne, at deres livskvalitet var god, og 6 % at den var dårlig. Efter deltagelse vurderer 81 % at deres livskvalitet er god, og 3 % at den er dårlig, se figur 1.

**Figur 1: Hvordan vil du bedømme din livskvalitet?**

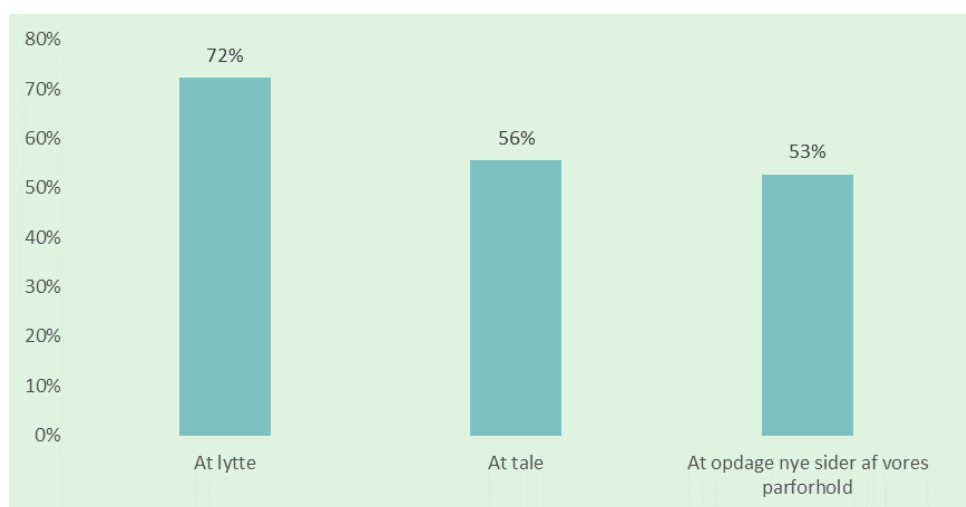


## Forbedret kommunikation – bedre til at lytte og tale sammen

Halvdelen af deltagerne vurderede før projektstart, at kvaliteten af deres kommunikation var mindre god (47 %) eller dårlig (3 %). Efter projektet vurderer kun 20 %, at kvaliteten af deres kommunikation er mindre god eller dårlig.

72 % af deltagerne mener, at de er blevet bedre til at lytte efter projektperioden – til hinanden og til børnene, og over halvdelen vurderer, at de er blevet bedre til at tale sammen og opdage nye sider af deres parforhold, se figur 2.

**Figur 2: Er der noget, som du er blevet bedre til i dit parforhold efter deltagelse i projektet?**



## Færre problemer og konflikter

Før oplevede 17 % af deltagerne store problemer, som fyldte meget i parforholdet, efter er der kun 8 % af deltagerne, som oplever store problemer. *"Konfliktniveaet i vores parforhold er faldet"* (kvindelig deltager).

*" Vi er blevet mere konstruktive, og vi kan faktisk løse problemer, vi ikke kunne før"*

- Mandlig deltager

*" Det er guld værd at kunne tale uden afbrydelse. Metoden er behagelig, for den skaber en ro under samtalen "*

- Kvindelig deltager

## Metoden viser en ny vej til at ændre parforholdet – giver ro, ligeværdighed og respekt

Metoden, der er struktureret og styret, giver ro og tid til den samtale, som deltagerne ikke når i hverdagen. Den skaber også ligeværdighed og respekt under samtalen.

*" Det at lære at give plads til hinanden på skift er vigtigt. Der skabes en ligeværdighed, som ikke er der under den normale samtale "*

- Kvindelig deltager

*" Ting går ikke op i en spids, som de kunne gøre før. Der er udviklet en større gensidig respekt mellem os "*

- Mandlig deltager

*" Vi har besluttet, at vi vil give vores forhold en chance til, det at tale sammen på den her måde – det virker "*

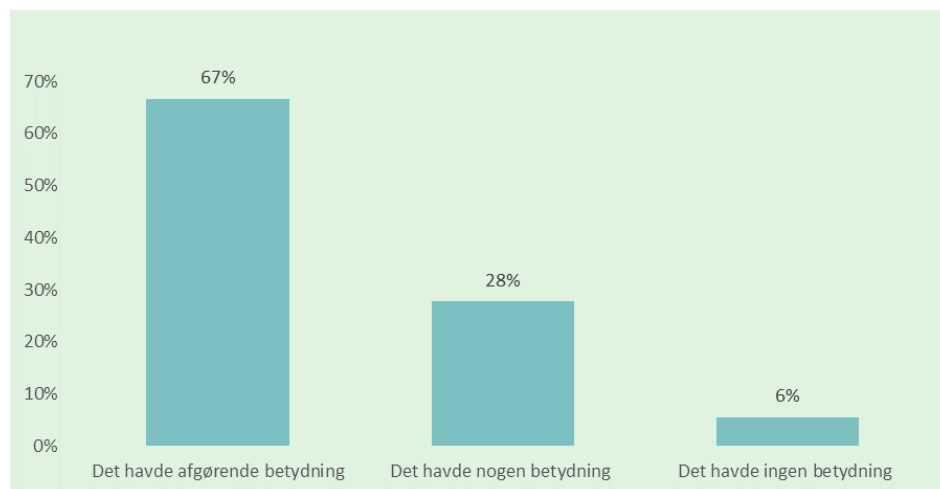
- Kvindelig deltager



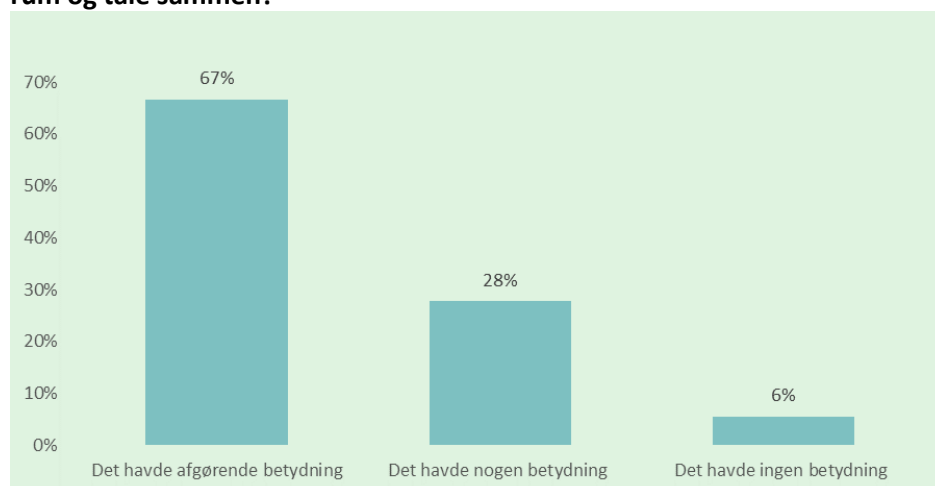


Metodens fokus på kommunikation og læring frem for terapi havde også afgørende betydning for deltagerne, se figur 3, ligesom det at skulle gå i naturen i stedet for at sidde i et rum og tale sammen, se figur 4.

**Figur 3: Hvilken betydning havde det for kvaliteten af parvandringerne, at der var fokus på kommunikation og læring frem for terapi?**



**Figur 4: Oplever du, at det havde betydning, at I skulle gå i naturen og tale sammen i stedet for at sidde i et rum og tale sammen?**



### Forankring

Projektet videreføres i regi af Let's Talk Nordic.

### Samarbejdspartnere/partnerskaber

Pilotprojektet er udviklet og gennemført i samarbejde mellem Let's Talk Nordic v/ konsulenterne Poula Helth og Hans Jørn Filges samt Gentofte Kommune.

### Ansvarlig for handleplanen

Forebyggelse & Sundhedsfremme

## Gratis psykologhjælp til unge 15-25 år

### Tidsplan for indsatsen

1. januar 2019 – 31. december 2020

### Målgruppe

Målgruppen er unge mellem 15–25 år, der er i psykisk mistrivsel. Unge der har problematikker, som er for omfattende til et af de kommunale, regionale eller frivillige rådgivningstilbud, men hvor problematikkerne ikke er så omfattende, at der er et behandlingstilbud i psykiatrien.



### Formål

Formålet med gratis psykologhjælp til unge og en tidlig psykologisk indsats er, at forebygge at lettere mentale helbredsproblemer i ungdomslivet udvikler sig til mere alvorlige problematikker med fare for, at den unge ikke får et positivt afsæt og retning i sit liv, bl.a. hvad angår uddannelse og arbejde.

### Projektets indhold

Åben Anonym Rådgivning er et tilbud om op til fem gratis psykologtimer til unge i alderen 15-25 år bosiddende i Gentofte Kommune. Den unge kan selv henvende sig direkte pr. telefon, mail eller ved personligt fremmøde, eller forældre og/eller professionelle kan booke første samtale på vegne af den unge. Samtalerne foregår i Værestedet UNIK i Hellerup.

Når de unge (eller forældre/professionelle på vegne af en ung) henvender sig, og det vurderes, at den unge er inden for målgruppen, foretages en registrering af den unges navn, telefonnummer samt tidspunkt for henvendelse. Der bookes med det samme en aftale med en psykolog, og den unge oplyses om dato for første samtale samt psykologens navn.

Ved at tilbuddet er gratis og anonymt, er forhåbningen også at få kontakt til den gruppe af unge, der almindeligvis ikke ønsker at 'få oprettet en sag' i det offentlige system.

At tilbuddet er anonymt betyder, at der ikke oprettes en journal på den unge som gemmes, og som kan deles med andre parter i kommunen. Der er brug for den unges navn og telefonnummer, så psykologen kan kontakte den unge, hvis en aftale må ændres. Ved første samtale vises sygesikringskort, for at vi kan se, at det er en ung borger fra Gentofte Kommune.

Psykologerne har ikke mulighed for at yde akut hjælp til psykologiske problemstillinger. Står den unge i en akut situation, skal hun/han derfor kontakte sin praktiserende læge eller lægevagten/psykiatrisk skadestue for rådgivning om, hvor man søger hjælpen her-og-nu.

Ved den indledende samtale bliver de unge bedt om at angive årsagen til deres henvendelse til rådgivningen. De unge har mulighed for at vælge flere årsager, hvilket en del unge gør. Af de 132 unge, som har angivet mindst en årsag, angiver 16 % (19 unge) fem eller flere årsager – én ung angiver 14 årsager. 42 % (56 unge) angiver 2-4 årsager, og de resterende 42 % (56 unge) angiver én årsag. At de unge nævner flere årsager skyldes sandsynligvis, at årsagerne i praksis ofte er både overlappende og sammenhængende. Fx kan oplevelsen af belastning i familien medføre lavt selvværd og dermed tvivl om livsretning osv.

De hyppigst angivne årsager er depression, angst, belastning i familien, lavt selvværd og motivationsproblemer.



## Resultater

Ultimo december 2020 har i alt 162 unge været tilknyttet Gratis psykologhjælp til unge.

Oversigten nedenfor viser hvordan de 162 unge, der har været tilknyttet Gratis psykologhjælp fra 1. maj 2019 til ultimo juli 2020, fordeler sig i forhold til forskellige parametre:

- **Køn:** Af de 162 unge er 59 % (96 unge) kvinder og 41 % (66 unge) mænd.
- **Alder:** Gennemsnitsalderen er knap 19 år: 59 % er i alderen 15-19 år og 36 % er i alderen 20-25 år, 5 % har ikke angivet alder.
- **Boform:** Hovedparten er hjemmeboende 59 % (95 unge), og 22 % (35 unge) bor i egen bolig. De resterende bor hos venner eller familie, på efterskole mm. eller har ikke angivet deres bopælsform.
- **Uddannelse/arbejde:** Størstedelen af de unge er under uddannelse. Således går 15 % i grundskole, 30 % er i gang med en ungdomsuddannelse, og 12 % er i gang med en videregående uddannelse. 10 % angiver at være i job, og 9 % at de er ledige. De øvrige har enten svaret 'øvrige beskæftigelse' eller har ikke besvaret spørgsmålet.
- **Anvendelse af WHO-5-måling:** WHO-5-måling anvendes for at vurdere de unges mentale trivsel, og opgøres med en sum mellem 0 og 100. Jo flere point, jo højere trivsel<sup>3</sup>. Hvis tallet er 50 eller mindre, er personen i risikozone for stress eller depression<sup>4</sup>. WHO-5-målingen har ved opstarten vist, at de unge har ligget i intervallet mellem 12 til 76. Gennemsnittet er knap 42 point. 72 % scorer under 50 point og 28 % scorer over.

### Tilbuddet har følgende succeskriterier

1. At den unge har stigende trivsel vurderet ved hjælp af WHO-5 eller efter psykolog samtalerne.
2. At den unge er henvist videre til relevant indsats, såfremt der er behov for dette.
3. At antallet af unge i alderen 16-34 år i Gentofte Kommune, som har mindre godt eller dårligt selv vurderet helbred har en faldende tendens (vurderet ift. Region Hovedstandens Sundhedsprofil 2021).

**Ad.1:** Blandt de 83 unge, som er afsluttet, og som har deltaget i mindst to samtaler, har WHO-5-målingerne vist, at:

- 55 % (46 unge) fået en WHO score, der er steget med mere end 10 fra første til sidste samtale, som er en signifikant ændring i forhold til WHO-retningslinjerne.
- 13 % (11 unge) fået en WHO score, der er steget med 0 – 10.
- 11 % (9 unge) ikke fået ændring i deres WHO score.
- 7 % (6 unge) er faldet i WHO score med mellem 0 – 10.
- 13 % (11 unge) er faldet i WHO score med over 10 point.

De unge giver udtryk for, at det er et godt tilbud, som hjælper dem godt på vej. Og som det fremgår af WHO-5-målingerne, er der mange, som profiterer af det.

**Ad. 2:** Unge præsenterer sig ofte med få eller mindre problemstillinger, som af og til viser sig at skjule større mistrivsel. Således er 12 blevet henvist til andet behandlingstilbud.

---

<sup>3</sup> Ifølge Sundhedsstyrelsen er gennemsnittet for befolkningen som helhed 68, og skæringspunktet for risiko for depression er 50. En ændring på 10 point regnes for at være en signifikant ændring.

<sup>4</sup> Score mellem 0-35: Der kan være stor risiko for depression eller stressbelastning. Score mellem 36-50: Der kan være risiko for depression eller stressbelastning. Score på over 50: Der er ikke umiddelbart risiko for depression eller stressbelastning.

**Ad 3:** Endnu ikke relevant. Det vil først kunne vurderes, når resultater af Region Hovedstandens Sundhedsprofil 2021 foreligger primo 2022.

### Forankring

Tilbuddet har i løbet af kort tid givet mange henvendelser. Såvel unge, forældre, læger som andre samarbejdspartnere giver udtryk for, at dette er et hjælpsomt tilbud, der er/har været stor efterspørgsel på.

En forankring tæt på ungemiljøet på UNIK har givet god mening.

På baggrund af de gode resultater er der i Budget 2021 bevilget fortsat drift i 2021 og 2022, så unge også fremover kan få hurtig og anonym hjælp.

### Udfordringer

Vi ser en gruppe af unge, som aldersmæssigt ikke passer ind i målgruppen (især de 14-årige). Der mangler overblik over tilbud til denne gruppe.

Der er unge, som har brug for hjælp ud over de fem samtaler, hvor der skal findes en god løsning for overgang til andet tilbud.

### Samarbejdspartnere/partnerskaber


Værestedet UNIK, Tranegårdsvej, som er del af projekt 'Styrmand i eget liv'.

### Ansvarlig for handleplanen

Børns Sundhed og Forebyggelse under Børn og Skole / Kultur, Unge og Fritid

Kultur og Unge under Børn og Skole / Kultur, Unge og Fritid

Ungecenteret under Erhverv, Beskæftigelse og Integration




**Gratis  
psykologhjælp**

**Til dig, der er mellem 15-25 år og har det svært.  
Du kan få op til 5 gratis psykologsamtaler.**

- **Telefon 40 28 28 05**
- **Mail [unik.gentofte@bu-t.dk](mailto:unik.gentofte@bu-t.dk)**

**Henvendelsen besvares inden for 24 timer fra mandag til torsdag i åbningstiden fra kl. 10-17. Du skal være bosat i Gentofte Kommune.**

  
GENTOFTE KOMMUNE



# Sund ungekultur

## Prøvehandling ifm. opgaveudvalget 'Unge Sundhed og Trivsel': Fælles om ungelivet

### Tidsplan for indsatsen

1. august 2020 – 31. december 2023

### Målgruppe

Unge i grundskolens 7.–10. kl. og unge på ungdomsuddannelser. Indsatsen fokuserer på det store flertal af unge, som i udgangspunktet trives og har det godt med venner og familie, og som har få psykiske problemer.

Sekundære målgrupper er forældre og lokale aktører omkring de unge.



### Formål

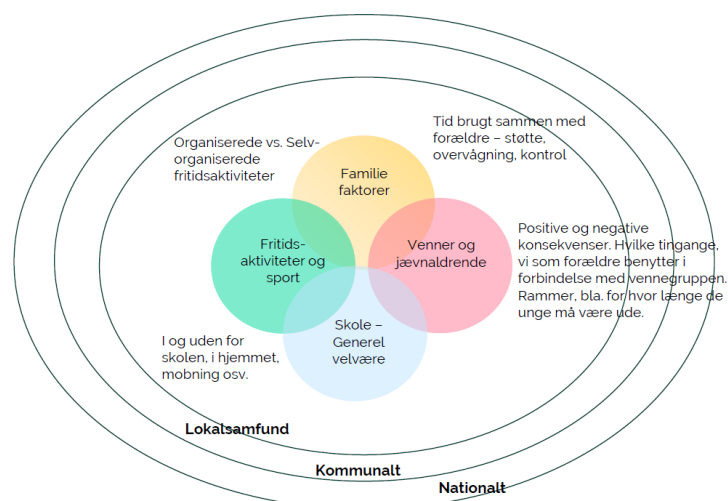
Med afsæt i den veldokumenterede 'Islandske model' har pilotprojekt 'Fælles om ungelivet' til formål at sikre, at flere unge lever et frit ungdomsliv, hvor både forældre og lokalsamfund aktivt bidrager til, at rammerne omkring unge opmuntre til et reduceret alkohol forbrug og beskytter mod brug af tobak og andre rusmidler. Pilotfasen, som løber fra 2020-2023, har til formål at udvikle og afprøve en kommunal tilgang til dette arbejde.

### Projektets indhold

Gentofte Kommune er pilotkommune i 'Fælles om ungelivet', som er et partnerskabsprojekt mellem Sundhedsstyrelsen, Trygfonden og fire andre kommuner.

### Baggrund

Unge liv udspiller sig inden for forskellige domæner, hvor forskellige rammer er med til at påvirke de unges adfærd. Med inspiration fra Island og baseret på forskning i prædiktorer for brug af tobak, alkohol og andre rusmidler blandt unge, anvendes den illustrerede model til at beskrive de domæner, unge lever deres liv i, dvs. domæner for risikofaktorer og beskyttende faktorer.<sup>5</sup>



<sup>5</sup> Development and guiding principles of the Icelandic Model for Preventive Adolescent Substance use"; Kristjansson, A.; Mann, M., J.; Sigfusson, J.; Thorisdottir, I.T.; Health Promotion Practice, 2019.

Inden for hvert domæne har forskningen vist, at der er elementer, som øger risikoen for brug af tobak, alkohol og andre rusmidler. Det handler blandt andet om lav deltagelse i organiserede fritidsaktiviteter, manglende støtte fra og tid sammen med forældre, svage skole-forældre-relationer og vennegrupper, hvor rygning, alkohol og hash er udbredt. I Danmark kan yderligere elementer, som øger brugen af tobak, alkohol og andre rusmidler blandt unge være, at familien er bærer af en kultur, hvor fx alkohol er en naturlig del af ungelivet. Et andet væsentligt element, der kan være med til at øge brugen af både alkohol og tobak, er at lovgivningen på området sikrer høj tilgængelighed. Alkohol og tobak kan købes i alle dagligvarebutikker, og priserne ligger væsentligt under priserne i Island.

Inden for hvert domæne findes der ligeledes beskyttende faktorer, som fremmer positiv udvikling.

## Indhold

'Fælles om ungelivet' er inspireret af veldokumenterede resultater fra Island og tager udgangspunkt i beskyttende faktorer inden for de fire domæner: Familie, fritid, skole og venner.

### Beskyttende faktorer inden for de fire domæner

<b>Familie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tid tilbragt med forældre</li> <li>• Forældrenes støtte</li> <li>• Forældre ved, hvor deres unge er, og hvem de er sammen med</li> <li>• Kommunikation og samarbejde mellem forældrene</li> </ul>
<b>Fritid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klare rammer for hvornår unge skal være hjemme om aftenen</li> <li>• Deltagelse i organiserede fritidsaktiviteter (fx. Sport, fritidsklub, spejder, teater osv.)</li> <li>• Undgå fester og lignende hvor der ikke er forældre til stede</li> </ul>
<b>Skole</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unges tilknytning til skolen og engagement ift. skolearbejdet</li> <li>• Børnenes trivsel i skolen (positivt skoleklima)</li> <li>• Tryghed på skolen (ift. ingen mobning og anden slags vold)</li> </ul>
<b>Venner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Færre venner, der bruger rusmidler</li> <li>• Forældrenes kendskab til venner og vennernes forældre (social kapital)</li> </ul>

Gentofte Kommune skal igennem pilotfasen arbejde fokuseret på at udbygge og styrke forudsætningerne for at arbejde sundhedsfremmende på basis af data, med fokus på beskyttende faktorer og i tæt samarbejde med forældre og lokalsamfund. Det handler fx om at styrke samarbejde på tværs af organisatoriske skel, at øge interessen for det frie ungdomsliv i lokalsamfundet, at øge vidensniveauet om beskyttende faktorer blandt aktører, og om at understøtte og styrke lokal handlelyst og kompetence.

Indsatsen i pilotfasen består i at udvikle og afprøve en model for 1) monitorering og afrapportering og 2) involvering af forældre og lokalsamfundsaktører.

### Monitorering og afrapportering

Monitorering sker gennem Ungeprofilundersøgelsen, som gennemføres hvert år på skoler (7.-10. klasse) og ungdomsuddannelser og giver lokal og aktuel viden om de unges hverdagsliv. Viden fra undersøgelsen skal anvendes til at skabe retning og engagement for lokale handlinger, der kan styrke det gode ungeliv.

### Formidlings- og involveringsaktiviteter

Lokale aktører omkring de unge, herunder særligt forældre og voksne engageret i fritidsliv involveres i at ændre rammerne og fremme de beskyttende faktorer omkring de unge.

'Fælles om ungelivet' vil aktivere de mange eksisterende fora, organer og kontaktflader til at formidle og indgå dialog med udgangspunkt i aktuel og lokal data. I pilotfasen vil de lokale skoler og ungdomsuddannelser løbende blive inddraget.





Indsatsen udvikles hvert år i pilotfasen med henblik på at kvalificere konceptudviklingen, opbygge interesse i lokalsamfundet, styrke samarbejde på tværs, samt for at følge udviklingen tæt i lokalområderne, justere allerede igangsatte initiativer og sætte nye initiativer i søen.

## Mål

- Ingen unge ryger
- Ingen unge tager stoffer
- Færre unge drikker alkohol
- Flere unge trives i hverdagen
- Flere unge oplever en høj grad af deltagelse.

## Delmål

### *Øget ungedeltagelse*

- Unge har mod til at tale
- Unge har indflydelse på områder, der vedrører dem
- Unge oplever at det er i orden at være forskellige sammen
- Unge oplever at der er et fællesskab for alle

### *Øget forældreengagement*

- Forældre bruger mere tid sammen med deres unge
- Forældre følger med i deres børns fritidsliv og venner
- Forældre sætter klare rammer og tager ansvar for deres børns fest-og rusadfærd

### *Flere lokale aktører støtter op om et sundt ungeliv*

- Der etableres trygge rammer for selvorganiseret fritidsliv
- Foreninger mf støtter op om en sund ungekultur uden røg og rusmidler
- Der tilbydes en bred vifte af fritidsaktiviteter, der kan bidrage til at flere unge deltager i organiseret fritidsliv

### *Øget ejerskab blandt politikere*

- Sikrer trygge rammer for selvorganiseret fritidsliv
- Kendskab, opbakning og interesse for 'Fælles om ungelivet'

## Resultater

Da pilotprojektet er i opstartsfasen foreligger der endnu ikke resultater.

## Forankring

Der er i Gentofte Kommunes Budget 2021 bevilget midler til Gentofte Kommunes andel af det fire-årige pilotprojekt.

## Samarbejdspartnere/partnerskaber

'Fælles om ungelivet' er et partnerskabsprojekt mellem Sundhedsstyrelsen, Trygfonden, Gentofte Kommune og fire andre kommuner.

## Ansvarlig for handleplanen

Børn og Skole / Kultur, Unge og Fritid

## Unge seksuelle sundhed

### Tidsplan for indsatsen

1. januar 2019 – 31. december 2020

### Målgruppe

Unge mellem 15-25 år i Gentofte Kommune.



### Formål

Projektet overordnede formål at fremme seksuel sundhed og trivsel blandt unge mellem 15-29 år.

Projektet har to delmål:

- At styrke unges handlekompetencer i relation til seksuel sundhed og trivsel – og øge deres viden og kendskab til handlemuligheder
- At reducere antal af unge, der er smittet med klamydia og gonorré – og øge deres viden om og kendskab til forskellige muligheder for at blive testet for klamydia og gonorré.

### Projektets indhold

Gentofte Kommune har i 2019 og 2020 samarbejde med Sex & Samfund med det formål at styrke den seksuelle sundhed og trivsel hos kommunens unge. Hovedindsatserne i samarbejdsprojektet består af ung-til-ynge undervisning i køn, krop og seksualitet til unge på ungdomsuddannelser gennemført af Sex & Samfunds undervisningskorps samt Sex & Samfunds hjemmetest for klamydia og gonorré, som kommunens unge kan bestille anonymt og gratis.

Projektets indhold:

- Markedsføring af tilbuddet målrettet uddannelsesledere på ungdomsuddannelserne, herunder løbende dialog og koordinering.
- Undervisning af unge på ungdomsuddannelser via ung-til-ynge undervisning i køn, krop og seksualitet. Unge-til-ynge underviserne er uddannede til formålet af Sex & Samfund.
- Gratis hjemmetest for klamydia og gonorré.
- Oplysningsindsats: Oplysning om hjemmetest, smitte og partneropsporing. Herunder kampagne-materiale og kommunikation via SoMe.

### Resultater

Overordnet set er der opnået positive resultater med indsatsen og de forventede outputs.

I 2019 deltog Aurehøj og Gammel Hellerup Gymnasium, og i 2020 har fire gymnasier deltaget: Ordrup, Øregaard, Aurehøj og Gammel Hellerup. Gentofte HF og GSK har også fået tilbuddet, men takkede nej grundet organisationsændringer og tidspres.

Der blev i efteråret 2019 gennemført ung-til-ynge undervisning i 21 klasser, 1. G'ere, på Gammel Hellerup Gymnasium og Aurehøj Gymnasium.





I 2020 har COVID-19 påvirket muligheden for at gennemføre den planlagte undervisning i foråret, hvor ungdomsuddannelserne blev lukket ned. Derfor er langt de fleste undervisninger blevet gennemført i efteråret og vinteren 2020. Der er gennemført 37 undervisninger på Ordrup, Øregaard, Aurehøj og Gammel Hellerup, svarende til at 925 elever har modtaget undervisningen. Tre undervisninger er på grund af sygdom/mistanke om smitte blevet aflyst i december, men de bliver gennemført i 2021. Såfremt fysisk undervisning ikke er muligt, vil undervisningen blive afholdt online.

Størstedelen af de unge (86 %) vurderer, at undervisningen har været god eller meget god, og flertallet (91 %) har følt sig trygge i undervisningen.

I forhold til hjemmetest så synes de unge i Gentofte, at det er nemt og praktisk at blive testet via hjemmetesttilbuddet. Efterspørgslen på hjemmetest er steget i takt med at tilbuddet er blevet mere kendt.

I alt har 181 unge fra Gentofte Kommune bestilt en hjemmetest i 2020. I 2019, hvor hjemmetest-tilbuddet blev oprettet, blev der bestilt 75 test fra august til 31. december 2019. Bestilling af hjemmetest er dermed mere end fordoblet fra 2019 til 2020, hvilket viser, at tilbuddet er blevet godt etableret i Gentofte Kommune. Det er især piger/unge kvinder, der benytter sig af hjemmetilbuddet. Ud af de 181 bestillinger står piger/kvinder for 122 af dem, svarende til 67 %. Der er 59 drenge/unge mænd, svarende til 33 %, der har bestilt en test. For at øge andelen af unge drenge/mænd, blev der i 2020 iværksat en ekstra indsats målrettet denne målgruppe i form af en kampagne på de sociale medier, Facebook og Instagram, hvortil der blev produceret en lokal Gentofte-video.

#### Ift. delmål 1 viser evalueringen

Baseret på den gennemførte undervisning viser evalueringen:

- *Vedr. viden om handlemuligheder og styrkelse af unges handlekompetence:* Målet er i høj grad nået, da størstedelen (87 %) af de unge er enige eller meget enige i, at de *kan bruge* noget af det, de har talt om til undervisningen enten nu eller senere hen.
- *Vedr. viden om seksuel sundhed og trivsel:* Målet er i høj grad nået, da størstedelen (82 %) af de unge vurderer, at de har *lært noget nyt* om ét eller flere af de emner, de har talt om i undervisningen.

#### Ift. delmål 2 viser evalueringen

Baseret på indsatsen viser evalueringen, at de unge har taget godt imod hjemmetesttilbuddet og fået større viden om test og partneropsporing.

- *Vedr. bestilling af en hjemmetest:* Målet er i høj grad nået, da en stor andel (71 %), af de unge svarer, at de har valgt at bestille en hjemmetest, fordi det er en nem testmulighed. 31 % angiver, at de ikke ønsker at gå til lægen eller en sexsygdomsklinik, og 23 % angiver, at de gerne vil være anonyme (OBS: tallene summer ikke til 100 %, da de unge måtte vælge flere svar).
- *Vedr. anvendelse af testen og indsendelse af den til analyse samt positivt testede:* Målet er i nogen grad nået, da knap halvdelen af de unge (48 %), som har bestilt en test, også har fået anvendt den og indsendt den til analyse. Sammenlignet med 2019 er der sket en stigning i 2020 på 11 procentpoint, som har fået anvendt og sendt testen til analyse. Positivraten, dvs. andel af de testede som er positive, er for unge drenge/mænd 24 % og for unge piger/kvinder 21 % i Gentofte Kommune. Sex & Samfund vurderer, at det er en relativ høj positivrate sammenlignet med andre testkommuner. Det tyder ifølge Sex & Samfund på, at tilbuddet er særligt gavnligt i Gentofte, da en relativ stor andel af de testede er positive og måske ikke var blevet testede, hvis ikke de havde haft mulighed for en hjemmetest.



- *Øget unges viden om test for klamydia og gonorré:* Målet er i høj grad nået, da størstedelen af de unge (82 %) er enige i, at de efter undervisningen ved mere om, hvordan man bliver testet for seksygdømmene klamydia og gonorré.
- *Øget unges viden om partneropsporing:* Målet er i nogen grad nået, da lidt over halvdelen af de unge (55 %) er meget enige eller enige i, at de har fået viden om måder, hvorpå de kan oplyse tidligere sexpartnere om, hvis man er smittet med en seksygdøm.

Evalueringen viser, at det kan være et følsomt emne for de unge og forbundet med barrierer, at gå til lægen eller en seksygdømsklinik for at blive testet. Derfor er hjemmetest et relevant og nødvendigt supplement til at reducere antallet af smittede med klamydia og gonorré.

Sex & Samfund vil gerne have anvendelsesraten af hjemmetest øget, og det er lykkedes at højne den i 2020 ved at igangsætte nye initiativer, fx at skabe mere brugerkontakt til de unge ved udsendelse af direkte sms-remindere, hvis de unge ikke har anvendt testen.

### Forankring

Indsatsen bygger på et sundhedsfagligt samarbejde med gymnasierne.

Fremadrettet er ønsket, at ungdomsuddannelserne i Gentofte tilvælger ung- til-ynge undervisning samt klamydia- og gonorré-hjemmetest, og hermed selvstændigt, via et partnerskab, varetager indsatsen.

### Samarbejdspartnere/partnerskaber

Eksterne samarbejdspartnere: Sex & Samfund, rektorer og studievejledere fra ungdomsuddannelserne i kommunen og Mediehuset Kian.

Interne samarbejdspartnere: Kultur og Unge under Børn og Skole / Kultur, Unge og Fritid og Kommunikation.

### Ansvarlig for handleplanen

Børns Sundhed og Forebyggelse under Børn og Skole / Kultur, Unge og Fritid

# Borgere med særlige sundhedsudfordringer

## Flere gode leveår med sund kost

### Tidsplan for indsatsen

Forår 2017 – 31. december 2018

### Målgruppe

- Borgere tilknyttet tilbud i regi af Social og Handicap, dvs. borgere med udviklingshæmning og borgere med socialpsykiatriske problematikker.
- Borgere med anden etnisk baggrund end dansk tilknyttet Netværkshuset og Madklubben på Hellerupvej 22.



### Formål

- At fremme sund kost for borgere med særlige sundhedsudfordringer, specifikt borgere tilknyttet tilbud i regi af Social og Handicap, og borgere med anden etnisk baggrund end dansk tilknyttet Netværkshuset og Madklubben på Hellerupvej 22.

### Projektets indhold

Projektet bestod af fire delprojekter:

1. At etablere en madklub, varetaget af frivillige, for den gruppe af flygtninge, der boede på Hellerupvej 22.
2. At borgere med anden etnisk baggrund end dansk, tilknyttet Netværkshuset, fik mulighed for at øge deres teoretiske indsigt om sund kost kombineret med praktiske erfaringer med henblik på en sundere livsstil.
3. At implementere et objektiv ernæringsscreeningsredskab til at kvalificere ernæringsindsatsen til målgruppen tilknyttet Social og Handicap drifts 15 tilbud. Først som et pilotprojekt med afprøvning af ernæringsscreeningsredskab på to tilbud i Social og Handicap drift.
4. At oprette en sundhedsagentuddannelse for at klæde deltagerne på til at udføre 'sund kost'-fremmende arbejde både for sig selv og andre samt sætte aktiviteter i gang i lokalområdet. Dette for at forbedre kost, sundhed og trivsel. Deltagerne til sundhedsagentuddannelsen blev rekrutteret via delprojekterne 1-3 og kunne være både medarbejdere, frivillige og pårørende.



## Resultater

### Delprojekt 1: Madklub på Hellerupvej 22

Madklubben var et projekt, der skulle hjælpe flygtninge, som boede på Hellerupvej 22 med at træffe sundere madvalg i trykt samvær. Der var fokus på at få indsigt i produktion af sund og billig mad. Madklubben blev varetaget af frivillige og blev finansieret af projektet.

### Evaluering

Evalueringen er baseret på selvrapporterede data fra Madklubben om indkøb og menu samt to fokusgruppeinterviews med henholdsvis de frivillige i Madklubben og beboerne på Hellerupvej 22.

Evalueringen viste:

- Madklubben blev afholdt én gang om ugen ved frivillige repræsentanter i perioden fra 31. oktober 2017 til 31. december 2018.
- Gennemsnitligt var der 28-30 deltagere hver uge, heraf var ca. en fjerdedel frivillige. De mange frivillige var udtryk for et stort engagement omkring projektet.
- Madklubbens menu var varieret og generelt med masser af grøntsager.
- Beboerne på Hellerupvej 22 vurderede, at de efter deltagelse i Madklubben i højere grad var i stand til at træffe sunde og økonomiske kostvalg, at de generelt havde fået godt styr på, hvad der var sundt og usundt, at de var begyndt at tænke mere over, hvad de spiste, og at de spiste både sundere og flere grøntsager hjemme.

Yderligere hovedtemaer fra de to fokusinterview:

- *Mad som et relationelt værktøj:* Mad er et værktøj, der gjorde det muligt at starte samtaler og være fælles om et projekt, og relationerne blev videreudviklet gennem madlavning. Mad og relationer har været tæt forbundne i Madklubben, og relationerne mellem de frivillige og beboerne var limen, der bandt Madklubben sammen.
- *Fællesskab er omdrejningspunktet:* I Madklubben var der fokus på, at alle skulle have det godt og være en del af fællesskabet. Fællesskabet var, for både de frivillige og beboerne, det vigtigste ved at komme i Madklubben. For de frivillige var det vigtigt at gøre en forskel for flygtningene, og mange var begyndt i Madklubben som en reaktion på et negativt syn på flygtninge i lokalmiljøet. Det gav en god forståelse for andre mennesker at være frivillig, og det gav glæde og nærvær at være en del af netværket i Madklubben.
- *Meget mere end mad:* Der var en stor grad af hjælpsomhed og medmenneskelighed, som rakte langt ud over Madklubbens grænser. Frivillige og beboerne snakkede sammen i løbet af ugen, og der blev hjulpet med lektier og praktiske problemer. De frivillige har også hjulpet flere af beboerne med at få job.

### Konklusion delprojekt 1: Læring, fremadrettet implementering og forankring

- For et beløb på 46.000 kr. om året er det muligt at varetage en meget velfungerende madklub, drevet af frivillige, med et ugentlig deltagerantal på ca. 28-30 personer. Hvilket anbefales at understøtte.
- Madklubben blev meget mere end mad – via et fælles tredje, som den sunde mad repræsenterer, blev skabt et stærkt fællesskab og relationer, der rækker langt ud over det ugentlige madklub-arrangement.
- Der var et stort frivilligt, velfungerende engagement til at varetage Madklubben.

- Det er vigtig, at der kommunalt etableres en procedure for betaling af de frivilliges udlæg til indkøb til Madklubben.
- Der blev rekrutteret to deltagere fra Madklubben til Sundhedsagentuddannelsen.

## Delprojekt 2: Sund mad sammen aktiviteter i Netværkshuset

Sund Mad Sammen i Netværkshuset var et projekt med fokus på at øge sammenhængen mellem kost og sundhed blandt borgere af anden etnisk baggrund end dansk.

Ved at etablere sund kost-temaarangementer, fik deltagerne mulighed for at tilegne sig en viden, der kunne understøtte deres handlemuligheder med hensyn til at vælge en sund kost og livsstil. Deltagerne lavede mad sammen og fik information om, hvordan de kunne gøre deres hverdagskost sundere.

Der har været ca. 15 deltagere til hvert af de syv afholdte arrangementer.

### Evaluering

Evalueringen er baseret på kvalitative data fra den projektansatte medarbejder samt interview med en deltager i Netværkshuset, der er uddannet sundhedsformidler, og som har indgået i projektforsøget med denne funktion.

- *De fremadrettede aktiviteter omkring kost blev udviklet i en samskabelsesproces med borgere og medarbejderne i Netværkshuset.*

I starten var det svært for projektets medarbejder at skabe interesse for projektet for Netværkshusets brugere. Der kom ikke mange personer til informationsmøderne, og det var generelt svært at finde engagement hertil. Først da projektmedarbejderen fik etableret et samarbejde med sundhedsformidleren i Netværkshuset, kom der gang i aktiviteterne. Sundhedsformidleren, der også var deltager, var en stor hjælp og sammenhængskraft. Hun hjalp ift. sproglige og kulturelle barrierer. Sundhedsformidleren siger selv, at mange af deltagerne har spurgt hende, om der er mulighed for at starte projektet op igen. Deltagerne understregede, at det både var det sociale sammenhold og den nye læring og viden om sund madlavning, der gjorde, at de gerne ville fortsætte projektet.

I Netværkshuset har de også givet udtryk for, at de gerne vil fortsætte projektet. De vil gerne blive ved med at formidle, hvordan man kan lave sund mad på en lav ydelse samt bibeholde fokus på sund kost og livsstil. Netværkshuset er initiativtagere fremadrettet.

- *Borgerne fik viden om kost inden for specifikke temaer og dermed blev borgernes handlemuligheder øget i forhold til at træffe kvalificerede kost valg.*

Deltagerne på kurset fik undervisning i temaerne: Sunde Snacks og Kager, Brunch, Send Flere Krydderier, Gentofte Retter, Etniske Lokale Retter med Fisk, Madpakker og Picnic.

I første omgang skulle deltagerne vænne sig til at læse en opskrift, hvilket de fik hjælp til bl.a. med oversættelse til arabisk, hvis der var noget, som deltagerne ikke forstod. I temaerne var der fokus på, hvordan man laver hverdagsmad sundere fra forskellige kulturer. Undervejs har deltagerne givet udtryk for, at de godt kunne lide den nye måde at lave mad på (fx at bruge mindre olie), og at de ville gøre brug af metoderne derhjemme.

- *Deltagerne blev vejlet på Tanitavægt 2-3 gange i projektperioden med henblik på status af deres vægt og dermed indsigt i kostens betydning for vægten.*

Tanitavægten var meget populær, og deltagerne syntes, at det var sjovt at bruge den. Deltagerne blev vejlet på Tanitavægten fire gange under forløbet. Tilbage melding fra deltagerne var, at både Sund Mad Sammen og resultaterne fra vægten havde motiveret til at leve sundere. Den projektansatte

medarbejder hjælp til med at tolke vægtns resultater, og på den måde fik deltagerne konkrete sundhedsanbefalinger. Tanitavægten har dermed været en fast del af projektet, som har hjulpet deltagerne med at få indsigt i deres egen sundhed. Tanitavægten blev efterspurgt efter forløbets afslutning.

- Der blev rekrutteret to kvinder fra Sund Mad Sammen i Netværkshuset til Sundhedsagentuddannelsen. De to sundhedsagenter, har via sundhedsagentuddannelsen, etableret projektaktiviteter i Netværkshuset inspireret af Sund Mad Sammen konceptet.

#### Konklusion delprojekt 2: Læring, fremadrettet implementering og forankring

- Det var vigtigt, at have lokale medarbejdere/tovholdere til at formidle, engagere og agere sproglige og kulturelle tolke.
- Lette, håndterbare og meningsfulde ændringer i sundhedsvaner virkede! Fx udskift hvedemel med fuldkornsmel.
- Fokus på det hele liv. Det skabte mening for deltagerne at fokusere på både det fysiske, psykiske og sociale velvære.
- Koncept Sund Mad Sammen blev en kendt og anerkendt metode for deltagerne i Netværkshuset.
- Tanitavægten har understøttet projektet. Ved hjælp af målbare og konkrete data, har deltagerne kunne se tydelige resultater, som følge af en ændret og sundere livsstil.
- Da Sund Mad Sammen konceptet ophørte, var det svært for deltagerne at bibeholde den sunde livsstil. Det er dermed vigtigt med et kontinuerligt fokus på og forankring af sund mad og livsstil.

#### Delprojekt 3: Ernæringsscreeningsredskab

I forbindelse med implementering af et ernæringsscreeningsredskab i Social og Handicaps 15 tilbud, blev der indkøbt to Tanitavægte, som via et pilotprojekt blev introduceret til Sundhedscenter Hvide Hus og Blomsterhusene i februar 2018.

#### Evaluering

Til evaluering af dette pilotprojekt blev der indhentet kvalitative data samt udført fokusinterview med styregruppemedlemmer.

- *Pilotprojekt på Sundhedscenter Hvide Hus*

I Sundhedscentret Hvide Hus oplevede de forløbet med implementeringen af Tanitavægten som meget positivt. Vægten blev hurtigt en fuldt integreret metode til at understøtte den enkelte borger i dennes sundhedsprofil. Omkring 75 borgere har benyttet vægten fra start af projektet i februar 2018 og frem til september 2018. Vægten opfattes som meget nem at bruge. Selvom resultaterne fra vægten er nemme at tyde, var det vigtigt med en god introduktion til vægten.

For mange af borgerne var tallene fra vægten blevet en motivationsfaktor for at dyrke motion, og det var spændende for dem at kunne se, at de havde rykket sig på de forskellige parametre. Brug af Tanitavægten har dermed bidraget til en øget sundhedsforståelse. En del borgere havde brug for at tage mod til sig for at benytte vægten første gang. Tanitavægten fungerede som motivationsfaktor på et individuelt plan, men blev også implementeret i gruppeforløb.

- *Pilotprojekt på Blomsterhusene*

Tanitavægten blev ikke implementeret i Blomsterhusene som fast benyttet vægt, idet de fleste af

borgerne sidder i kørestol og ikke kan rejse sig op og bruge vægten. Personalet har fået en introduktion til vægten, så skulle behovet vise sig (i form af nye borgere), kan de anvende vægten.

Borgerne på Blomsterhusene bruger en relevant kørestolsvægt eller en liftvægt, og deres resultater bliver ligeledes registreret til senere sammenligning.

- *Manual for Tanitavægten og anvendelse af data*  
Der blev udarbejdet en manual for opsætning af Tanitavægten samt en supplerende manual til tydning af Tanitavægtens vigtigste resultater. Begge kvalitetskontrolgrupper har kaldt manualerne 'glimrende', idet den er meget brugervenlig og lige til at gå til.
- *Rekruttering til sundhedsagentuddannelsen*  
Der er rekrutteret fem medarbejdere fra Blomsterhusene og to borgere fra Sundhedscenteret Hvide Hus til Sundhedsagentuddannelsen. De har deltaget i uddannelsesforløbet, og de er blevet inspirerede til at opstarte lokale sund-kost-projekter.

### Konklusion delprojekt 3: Læring, fremadrettet implementering og forankring

Relevante erfaringer fra pilotprojektet til brug ved implementering af Tanitavægten ved de resterende tilbud:

- Tanitavægten er en meningsfuld metode til at understøtte den enkelte i at fastholde en sundere livsstil ved hjælp af de konkrete målbare data, som vægten bidrager med.
- Det er vigtigt med sundhedsfaglig introduktion til Tanitavægten, samt at en medarbejder udpeges som ansvarlig for varetagelse af vægten på hvert enkelt tilbud.
- De udarbejdede manualer for Tanitavægtens opsætning, samt læsning af Tanitavægtens resultater, er brugervenlige og lige til at gå til.
- Tanitavægten er allerede blevet en integreret metode til at fremme en sundere livsstil, der blandt andet er inkorporeret i både individuelle som gruppebaserede forløb for borgere tilknyttet kommunens socialpsykiatriske tilbud.
- Borgerne har brug for faglig, relationel støtte til at ibrugtage Tanitavægten, fx at tage mod til at benytte vægten, og til at læse, forstå og anvende de individuelle data, vægten fremkommer med.

### Delprojekt 4: Sundhedsagentuddannelsen

Der blev oprettet en sundhedsagentuddannelse, som skulle klæde deltagerne på til dels at udføre kostfremmende arbejde både for sig selv og andre, dels at sætte aktiviteter i gang i lokalområdet, som kan forbedre kost – og dermed sundhed og trivsel.

Deltagerne til uddannelsen blev rekrutteret via delprojekterne og kan være borgere, medarbejdere, frivillige og/eller pårørende.

Uddannelsen omfattede fem undervisningsgange af tre times varighed og indeholdt bl.a. undervisning i: Sundhed i et helhedsperspektiv, Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedr. sund kost, Projektarbejde og Sundhedsagentrollen i praksis.

Der blev gennemført et hold på sundhedsagentuddannelsen, og der er startet aktiviteter op på baggrund af denne.





## Evaluering

- 20 deltagere har gennemført sundhedsagentuddannelsen.  
Der deltog 20 kursister i uddannelsen: 8 borgere og 12 medarbejdere. De kom fra 7 forskellige tilbud tilknyttet Gentofte Kommune. Der var kun en enkelt kursist, som ikke gennemførte uddannelsen grundet manglende overskud til at deltage i alle undervisningsgangene.

Tilbud	Kursister
Botilbud Josephinehøj	1 borger og 1 medarbejder
Botilbud Skelvej/Callisensvej	2 borgere og 2 medarbejdere
Socialpsykiatrisk center	2 medarbejdere
Botilbud Blomsterhusene	5 medarbejdere
Botilbud Østerled	2 medarbejdere
Sundhedscenter Hvide hus	2 borgere
Netværkshuset	3 borgere

- Der er iværksat 10 aktiviteter i forhold til instruks for sundhedsaktiviteter.  
Der blev iværksat 12 individuelle aktiviteter/projekter af sundhedsagenterne i deres lokale kontekst efter endt uddannelse. Af eksempler på projekter kan nævnes: *Spis mere fisk*, *De sunde mellemmåltider*, *Spis mere grønt* og *Det gode aftensmåltid*. Alle projekterne blev fremlagt for inviterede samarbejdspartnere, i alt 45 personer, til en spændende, informativ og festlig reception.

Det har været meget givende at iværksætte et uddannelseskoncept for både medarbejdere og borgere sammen. Begge parter har udtrykt stor tilfredshed med konceptet, idet både borgere og medarbejdere har fået mulighed for at samskabe et sund kost projekt i egen kontekst ud fra viden om egen lokale forhold og behov for udvikling, hvilket har givet et meget højt engagement.

## Konklusion delprojekt 4: Læring, fremadrettet implementering og forankring

- Positivt at samskabe om et uddannelseskoncept med både borgere og medarbejdere, som deltagere. Det var berigende at inkludere både faglige og selvoplevede erfaringskompetencer.
- Meget motiverende at tage udgangspunkt i kursisternes egen viden og forståelse for lokale behov for udvikling til sund mad-projekterne.
- Sundhedsagenterne har været samlet i 2019 for at støtte deres ageren som agenter og implementeringen af deres projekter.

## Samlet vurdering af resultater opnået på tværs af de 4 indsatser

- Alle fire delprojekter har været præget af stort engagement og meningsfuldhed for deltagerne.
- Deltagerne i de 4 delprojekter har fået en øget forståelse, viden og konkrete værktøjer til anvendelse i forbindelse med sundheds- og kostinitiativer, hvilket både på kort og længere sigt understøtter målgruppens sundhedsprofil.





### Samarbejdspartnere og/eller partnerskaber

- Medarbejdere fra de tilknyttede tilbud og enheder i Gentofte Kommune
- Borgere tilhørende målgrupperne
- Frivillige
- Ledelsen i Social og Sundhed

### Ansvarlig for handleplanen

Social og Sundhed / Social og Handicap



## Fastholdelse af funktionsevnen for udsatte borgere – Den kulturelle Byhave

### Tidsplan for indsatsen

1. december 2017 – 31. oktober 2018

### Målgruppe

- 15 mænd
- 15 kvinder
- > 18 år
- Primært borgere med anden etnisk baggrund end dansk med gentagne genindlæggelser på Tranehaven.



### Formål

Projektets formål var, at øge livskvaliteten og bidrage til flere gode leveår for målgruppen og fastholde deres funktionsevne ved at:

1. Udvikle og afprøve en organisatorisk ramme, der:
  - kan fastholde målgruppen i at tage ansvar for egen sundhed og vedligeholde deres fysiske funktionsniveau
  - kan give adgang til inkluderende sociale fællesskaber
  - kan danne bindeled mellem frivillighedssektoren og Tranehaven/Jobcenter Gentofte
  - med enkle ressourcer kan fortsætte i drift efter projektperiode.
2. Uddanne frivillige ambassadører for målgruppen, der kan bidrage til fastholdelse, facilitering og faglighed.
3. Udarbejde en implementeringsplan på baggrund af interventionen og evalueringen af forløbet.

### Projektets indhold

Et pilotprojekt, som aktivt skaber og anvender sociale fællesskaber til at gennemføre aktiviteter, der skal bidrage til at fastholde målgruppens fysiske funktionsniveau og forebygge genindlæggelser af borgere med anden etnisk baggrund end dansk.

I løbet af januar og februar 2018 blev borgere fra Tranehaven udvalgt til at indgå i projektet. Fælles for deltagerne var, at de blev vurderet til at være relativt ressourcestærke, og igennem samskabelse med dem blev der udviklet ideer, som skulle tilgodese deres behov og samtidigt give dem mulighed for at fortsætte efter projektafslutning uden direkte støtte.

Et traditionelt fysisk aktivitetsprogram viste sig ikke at være muligt på grund af deltagernes forskellige funktionsniveauer og behov. I stedet blev der i samarbejde med målgruppen valgt at etablere en kulturel byhave. Den Kulturelle Byhave blev til i perioden fra december 2017 til oktober 2018.

Aktiviteterne tilknyttet byhaven – fra bygning af højbede til beplantning og vedligehold af bedene – fik aktiveret både borgernes fysiske og mentale sundhed på en skånsom måde, som passede godt til deltagernes fysiske og mentale formåen. Borgere med etnisk dansk baggrund blev også inddraget i projektet ud fra et ønske fra målgruppen om at blive bedre integreret, hvilket kunne ske igennem aktiviteter, der ikke krævede

et indgående kendskab til dansk sprog og kultur. De borgere med etnisk dansk baggrund, som blev rekrutteret til projektet, skulle også – som frivillige – bidrage til at skabe en strukturel base for projektets videreførelse og forankring.

Den Kulturelle Byhave er et resultat af brugerinddragelse og samskabelse og blev udviklet ud fra en grundig vurdering af, hvad der kunne være en passende aktivitet for borgere med forskellige behov for at vedligeholde deres funktionsniveau. Den kulturelle Byhave er lokaliseret på Hellerupvej 22-24 i Gentofte Kommune. Byhaven drives nu af borgere med anden etnisk baggrund end dansk og frivillige – og med Tranehaven som tovholder med henblik på forankring.

## Resultater

Der blev i projektperioden udviklet en organisatorisk og fysisk ramme i kraft af Den Kulturelle Byhave i Hellerup.

Den Kulturelle Byhave opfylder følgende målsætninger:

- Fastholder målgruppen i at tage ansvar for egen sundhed og vedligeholde deres fysiske funktionsniveau
- Er adgangsgivende til et socialt fællesskab
- Med meget få ressourcer kan byhaven fortsætte med at udfylde ovenstående funktioner efter projektperioden.

Der er med etableringen af Den Kulturelle Byhave på Hellerupvej skabt et tilbud, hvor målgruppen kan indgå i et socialt fællesskab med fokus på nyttehøve, møder på tværs af kulturer og på bevægelse.

Desuden er der med Den Kulturelle Byhave skabt mulighed for, at Tranehaven og Jobcenter Gentofte har et let tilgængeligt bindeled til frivillighedssektoren.

Der er ikke uddannet frivillige ambassadører for målgruppen, da projektet har ændret karakter. Der er i stedet opstået et formaliseret fællesskab, en lille og dedikeret brugergruppe, der mødes en gang om ugen om byhaven og kommunikerer via sociale medier og WhatsApp.

Der er udarbejdet en implementeringsplan i august/september 2018 af Tranehaven, som har overtaget ansvaret for projektet.





Den Kulturelle Byhave er et pilotprojekt, der er blevet til i et samarbejde mellem borgere og kommune i Gentofte.



På Hellerupvej 24 er godt en fjerdedel af den tidligere skolegård nu omdannet til byhave.

## Byhave opstår i tidligere skolegård

Socialt samvær og grønne fingre går hånd i hånd på Hellerupvej

af Marie Varming

**VÆKST** i løbet af foråret er der spiret en byhave op gennem asfalten i skolegården på den tidligere internationale skole på Hellerupvej.

Hvis dette ikke er helt korrekt, så er den i hvert fald vokset op gennem et større antal højbede, som lige nu står i fuld flor og giver afgrøder i sommervarmen i form af kartofler, rucola og tomater.

"Haven er startet som en idé fra genoptræningscentret Tranehaven. En af ergoterapeuterne havde set et behov hos nogle af brugerne, som manglede mere end blot træning," forklarer Karen Marie Kjeldsen, som er projektleder i Gentofte Kommune.

Mere specifikt havde den gruppe af borgere brug for både lidt hjælp til integra-

tion og lidt socialt samvær. Derfor fandt man på at bygge en byhave, de kunne samles om.

Det havde meget naturligt fundet sted i et af kommunens mange grønne områder, men i stedet har man valgt skolegården, og det er der en fornuftig forklaring på.

"Hellerupvej 24 ligger tæt på både busser og stationen, og der sker i det hele taget meget i det område. Derudover skulle der være adgang til vand og toiletter, og det er der jo i forvejen i bygningerne," forklarer Karen Marie Kjeldsen.

Derudover er højbede afgørende, da mange af brugerne ikke er i form til at ligge på knæ og luger og derfor har glæde af, at afgrøderne kommer lidt op i højden.

Hvis man har lyst til at være



Byhaven er for alle, der har lyst til at indgå i et socialt fællesskab omkring grøntsagsdyrking, bevægelse, glæde, sundhed og velvære.

med, kan man møde op, når der er havedag hver tirsdag klokken 18. Det er åbent for alle, og hvis man bare har lyst til

at komme i kontakt med brugerne, kan man lægge et brev i byhavens postkasse på Hellerupvej 24.

Overordnet set er projektet en succes.

Udfordringer undervejs, og projektets ændring fra et interventionsprojekt til et strukturelt sundhedsfremmende projekt, har forsinket projektet, og det skønnes ved overdragelse af projektet til Tranehaven i efteråret 2018, at der skal en modningsproces til, før det endelige potentiale kan registreres.

Her er det vigtigt, at Tranehaven og Jobcenter Gentofte løbende henviser borgere til Den Kulturelle Byhaven.

Den største udfordring består i at opretholde den oprindeligt tænkte funktion: At være et tilbud til borgere med en anden etnisk baggrund end dansk, som har deltaget i genoptræning i Tranehaven.

### Samarbejdspartnere og/eller partnerskaber

- Forebyggelse & Sundhedsfremme
- Forebyggelsesafdelingen, Tranehaven
- Ergo- og fysioterapien, Tranehaven
- Jobcenter Gentofte

### Ansvarlig for handleplanen

Tranehaven – handleplanen er gennemført af Forebyggelse & Sundhedsfremme



## Motion og fællesskaber for unge ledige

### Tidsplan for indsatsen

1. januar 2019 – 31. december 2020

### Målgruppe

Målgruppen var unge ledige Gentofteborgere i alderen 18-30 år, der er i kontakt med Ungecenter Gentofte, og som skulle motiveres og/eller afklares til at påbegynde en uddannelse på ordinære vilkår.



Der er tale om en af gruppe unge borgere, der har dårlige erfaringer med at gå i skole fx pga. mobning, har lavt selvværd, psykiske og psykosomatiske symptomer som fx stress, ensomhed og præsentationsangst, egentlige psykiatriske diagnoser som depression og skizotypi eller udviklingsforstyrrelser som autisme eller ADHD.

De unge er for manges vedkommende kendetegnet ved et ustabil fremmøde, hvorfor vi har fokus på at få de unge til at fremmøde hver gang både med motiverende samtaler og med sanktioner alt efter hvilken problematik, den unge har haft.

Der er ca. 150 fuldtidspersoner i gruppen årligt.

### Formål

Det overordnede formål med indsatsen har været, at de unge skal kunne påbegynde og gennemføre en uddannelse.

Et delmål har været, at deltagerne styrkes i at kunne indgå i sociale relationer.

### Projektets indhold

Motion og Fællesskaber var som udgangspunkt rammesat til 13 uger pr. forløb med fremmøde 2 gange om ugen á 2 timer pr. gang. Der har været løbende indtag på forløbet.

Træningen i Motion og Fællesskaber blev udført af en ekstern idrætskonsulent samt en rådgiver fra Ungecenteret og havde forskelligt fysisk indhold: Løbeture, styrketræning i kommunens udendørs faciliteter, svømning m.v. Rådgivers funktion var brobygning til Ungecenteret, mens idrætskonsulentens rolle var at forestå den fysiske træning.

Ungecenteret har allerede erfaringer med selv at tilbyde interne tilbud for målgruppen, nemlig gennem 'Robusthedskursus' hvor de unge trænes i mental robusthed og styrkelse af deres evne til at træffe sunde og gode beslutninger for dem selv i forhold til fremtidig selvstændig livsførelse. Det har været et ønske i Ungecenteret at kunne kombinere den mentale træning i Robusthedskurset med fysisk træning for på den måde at skabe et mere helhedsorienteret tilbud med fokus på både den mentale og fysiske sundhed.

Motion og Fællesskaber blev således oprettet som et selvstændigt tilbud, som ved behov kunne kombineres med Robusthedskurset, men med et direkte fokus på motion og fysisk sundhed ud fra viden om at motion ud over den sundhedsmæssige betydning også positivt kan påvirke andre egenskaber herunder kognitive, følelsesmæssige og sociale færdigheder.



Efter den midlertidige afbrydelse grundet COVID-19 blev konceptet for Motion og Fællesskaber ændret en smule således, at der blev lavet to motionshold med forskelligt indhold: Rolig start og Pulsen op. Rolig start med mindfulness og simple yogaøvelser med fokus på balance og velvære for krop og sjæl, og Pulsen op med løbeture, styrketræning, legeaktiviteter og evt. boldspil. Begge hold har derudover haft fokus på at arbejde med 'makkerøvelser' og fællesskabende aktiviteter.

Erfaringen i Ungecenteret var, at mange af de psykisk sårbare unge borgere havde svært ved at skabe og indgå i relationer. Relationsskabelse har derfor været et af omdrejningspunkterne for forløbet og gennem forløbet har der været fokus på, at de unge blev en del af et fællesskab og dermed fik afprøvet og indsamlet erfaringer med relationsskabelse som vigtige mestningsstrategier, når de skulle videre i uddannelse eller i arbejde.

## Resultater

Siden opstart den 18. februar 2019 og frem til 1. november 2020 har omkring 153 unge været tilmeldt Motion og Fællesskab. I perioden 11. marts 2020 – 23. august 2020 blev alle igangværende forløb afbrudt pga. COVID-19.

Det er ikke alle unge som har været tilmeldt Motion og Fællesskaber, som har gennemført forløbet af forskellige årsager. Det kan skyldes en lang række forskellige faktorer såsom fraflytning fra kommunen, sygdom eller at den unge er overgået til andre tilbud.

Motion og Fællesskaber er også i høj grad blevet brugt til at lære de unge bedre at kende, og at nogen er overgået til anden form for tilbud skal ikke tolkes som fejlplacering, men mere som en kvalificering af muligheden for at give det rigtige tilbud til den enkelte unge. Vores vurdering er, at vi hurtigere end tidligere har fået et indtryk af de unges udfordringer og omfanget heraf, ligesom forløbet har været brugt til at oparbejde mødestabilitet.

Motion og Fællesskaber har været en god måde for Ungecenteret at lære de unge bedre at kende på, idet de fysisk er mødt op i Ungecenteret inden træningen og ikke hos en ekstern leverandør. Det har betydet, at Ungecenteret har kunnet reagere med det samme, hvis den unge er udeblevet eller har vist sig at have behov for et andet tilbud end Motion og Fællesskaber. Ungecenteret har dermed haft mulighed for at følge de unge og deres mødestabilitet tæt.

Omkring 10 % af de unge, som har været tilknyttet Motion og Fællesskaber er efterfølgende gået i arbejde eller uddannelse, hvilket vurderes som en fin succesrate, idet målgruppen generelt er udfordret med diverse psykosociale problemstillinger.

En læring i forhold til delmålet med at få etableret socialt fællesskaber via Motion og Fællesskaber har vist, at det har været en udfordring, at udskiftningen på holdet har været så stor, som den har været. Der har været for store udsving i forhold til hvor mange og hvem, der er mødt op. Det har gjort det udfordrende at udøve aktiviteter/spil, som har kunnet styrke fællesskabsfølelsen for alvor. Vi har lært, at vi ved en evt. fremtidig forankring af Motion og Fællesskaber i Ungecenteret formentlig skal arbejde mere med faste hold og ikke løbende indtag, således at de unge får bedre muligheder for at styrke deres sociale kompetencer og relationer. Der har i bestræbelserne på at styrke de sociale relationer været arrangeret fællesspisning en enkelt gang.

Motion og fællesskab kan dog være med til at ryste en gruppe sammen, hvis de unge samtidig deltager i Ungecenterets eget robusthedskursus.

## Forankring

Motion og fællesskaber er blevet en del af den tilbudspakke, de unge kan få i Ungecenter Gentofte.



Ungecenteret ønsker at forankre Motion og Fællesskab, når indsatsen udløber ved udgangen af 2020. Erfaringen fra forløbet har vist, at det vil være relevant, at forløbet drives videre af Ungecenteret, gerne i samarbejde med en lokalt forankret idrætsforening som fx GIF – Idræt på Tværs, som har erfaring med at arbejde med sårbare borgere. Muligheden for at de unge får en mere permanent forankring i et lokalt idræts- og foreningsliv øges ved at samarbejde med en lokal idrætsforening og de unge får derigennem styrket en fællesskabsfølelse.

I en fremtidig forankring vurderes det ligeledes relevant, at der i forløbet indtænkes et fast element af mere traditionel beskæftigelsesindsats som fx uddannelsesvejledning, CV-skrivning, ABC-plan mv. På denne måde sikres det, at Ungecenteret forsat har fokus på kerneopgaven – nemlig at støtte unge i at komme i uddannelse og beskæftigelse – og at Motion og Fællesskaber bliver et middel til at nå dette.

### Samarbejdspartnere/partnerskaber

Ekstern idrætskonsulent Nicolaj Holmboe har forestået den fysiske træning i Motion og Fællesskaber.

På sigt ønsker Ungecenter Gentofte at samarbejde med en lokal idrætsforening som fx GIF – Idræt på Tværs. De indledende drøftelser til dette samarbejde er allerede i gang.

### Ansvarlig for handleplanen

Ungecenter Gentofte



# Nye veje til borgerrettet forebyggelse

## Sunde fællesskaber – i dit lokalområde

### Tidsplan for indsatsen

1. april 2017 – 31. december 2018

### Målgruppe

Børn og deres familier.



### Formål

Formålet med Sunde Fællesskaber er at afprøve metoder og muligheder for at 'Gå nye veje i den borgerrettede forebyggelse' og herigennem mobilisere lokale ressourcer til at skabe 'bedre velfærd for færre ressourcer' og samtidigt bidrage til, at 'borgerne i Gentofte Kommune oplever bedre livskvalitet og flere gode leveår'.

Projektets konkrete mål var at:

- Indhente erfaringer med anvendelsen af supersetting-tilgangen
- Understøtte et harmonisk familieliv i en travl hverdag
- Bidrage til mere fysisk aktivitet for børn og deres familier
- Bidrage til sundere kost- og madkultur for børn og deres familier.

Projektets aktiviteter skal udvikles og gennemføres på en måde, der bidrager til overskud og sammenhold og en styrkelse af børnefamilien som et robust fællesskab.

### Projektets indhold

Indsatsen skulle afprøve elementer fra metoden supersetting, hvilket bl.a. betød, at initiativer og aktiviteter skulle skabes i samarbejde mellem lokale ildsjæle, frivillige organisationer, foreninger, kulturinstitutioner, kommunale institutioner og erhvervsdrivende m.fl.

Indsatsen Sunde Fællesskaber skulle etablere og understøtte initiativer og aktiviteter, der gav tid, overskud og inspiration til at prioritere bevægelse og sunde madvaner i børnefamilier.

Forebyggelse & Sundhedsfremme, Gentofte Kommune fungerede som facilitator og koordinator mellem de forskellige deltagere og initiativer.

### Beskrivelse af indsatsens forskellige faser

1. Gennemførelse af en lokalsamfundsanalyse, der skulle afdække lokalområdet aktører, målgruppens behov og muligheder og barrierer for at opnå projektets målsætning.
2. Afprøvning af forskellige elementer af supersetting-tilgangen (løbende).





3. Igangsættelse af forskellige aktiviteter, events mm. i forskellige sammenhænge på baggrund af resultaterne af lokalsamfundsanalysen:
  - Dialog, drøftelse og workshops med relevante aktører.
  - Aktiviteter integreret med andre projekter, interventioner og forløb, for samme målgruppe, i det omfang, det gav mening. Fx i partnerskaber med detailhandel, fitnesscentre, foreninger, frivillighedsklubber og kommunale initiativer.
  - Rekruttering af deltagere.
  - Bred markedsføring og kommunikation omkring projektets aktiviteter.
4. Udvikling af strukturer der kunne bidrage til at fastholde og forankre aktiviteter efter projektets ophør:
  - Fx lokale koordinators, fysiske rum/mødesteder, aftaler om kontinuitet i afviklingen af sundhedsfremmende aktiviteter.
5. Evaluering af forløbet.

### Aktiviteter i projektperioden



## Resultater

Sunde Fællesskabers har opnået følgende resultater i forhold til ovennævnte målsætninger.

### Erfaringer med anvendelsen af supersetting-tilgangen

- Der er gennemført en lokalsamfundsanalyse.
- Lokalsamfundsanalysens resultater udpegede retning for Sunde Fællesskabers fokusområder og aktiviteter og dannede grundlag for indsatsens skærpede fokus på fællesskab, maddannelse og integration af aktiviteter i allerede eksisterende gøremål og sammenhænge.
- SoL-projektet på Bornholm, som var den store inspirationskilde ift. supersetting-tilgangen, var i modsætning til Sunde Fællesskaber i Gentofte Kommune ikke kommunalt forankret rent organisatorisk. Sunde Fællesskabers kommunale forankring har vist sig at have en række fordele, men også et par ulemper. Tværgående samarbejder imellem både centrale og decentrale kommunale aktører har således haft gode vilkår og har blomstret gennem hele projektet, mens eksempelvis det ønskede samarbejde med lokale erhvervsdrivende viste sig uhensigtsmæssigt på grund af den juridiske risiko for konkurrenceforvriddning.

### Inspiration til et harmonisk familieliv i en travl hverdag

Sunde Fællesskaber har søgt at fremme overskud og trivsel i børnefamiliernes hverdag igennem en række aktiviteter. Mest centralt står her tænketanken 'Hack din hverdag i børnefamilien', hvor 11 lokale mødre i foråret 2018 mødtes seks gange for at udvikle ideer til mere overskud og større trivsel i børnefamilien. Arbejdet i tænketanken resulterede i et øget fokus på potentialet i det lokale fællesskab i nabolaget og har bl.a. udmøntet sig i et inspirationsmateriale til, hvordan man kan dyrke det gode naboskab, og hvad man fx kan være fælles om.

I slutningen af projektperioden afholdes desuden to foredrag for borgere i Gentofte Kommune med henholdsvis en familiepsykolog og en parterapeut med fokus på, hvordan familierne i praksis kan fremme nærvær i parforholdet og overskud i familien.

### Mere fysisk aktivitet for børn og deres familier

Det blev tidligt tydeligt, at denne del af Sunde Fællesskabers målsætning blev dækket af en handleplan i fritid, som i høj grad fokuserede på at etablere idrætsaktiviteter for familier. Sunde Fællesskabers målsætning om at få flere borgere til at bevæge sig i fritiden og færre til at være stillesiddende, når de er på arbejde, har derfor fyldt mindre i projektet end målsætningerne omkring sundere kost- og madkultur.

Handleplanens overordnede fokus på at øge trivsel og overskud i børnefamilierne adresserer dog udfordringen indirekte, da mange familier giver udtryk for, at ekstra overskud netop vil kunne bruges på at være mere fysisk aktiv.

### Maddannelse skaber en sundere kost- og madkultur for børn og deres familier

Sunde Fællesskabers målsætning om at fremme sunde madvaner for børnefamilier i Gentofte Kommune, herunder at få flere borgere til at spise mere frugt, grønt og fisk og reducere antallet af borgere, som har usunde madvaner, blev søgt indfriet igennem en lang række initiativer, der har søgt at styrke maddannelsen hos børn og deres familier ved at fremme madlavningsglæde, madlavningsevner, madmod, sanselig læring og fællesskab. Alle madaktiviteter i Sunde Fællesskaber har haft god tilstrømning og vakt enorm interesse hos børnefamilierne i kommunen. Særligt madskolerne har været populære og er blevet udsolgt i løbet af få dage. Børn og forældre udtrykker stor begejstring for madskolerne og ytrer ønske om flere madskoler i Gentofte Kommune.





De madaktiviteter, der er foregået i Sunde Fællesskaber, rammer forældrenes ønske om at give deres børn mulighed for at fordybe sig i et præstationsfrit rum med plads til nærvær, refleksion og praktisk læring. Forældrene betragter madkultur og madlavning som et grundlæggende 'life skill', som er med til at ruste børnene til et sundt liv, både hvad angår praktiske færdigheder og evnen til at træffe sunde og reflekterede valg.

I en travl hverdag er der ikke altid den fornødne tid og ro til at tage børnene med i køkkenet derhjemme, og forældrene ser derfor madskolerne som et kærkomment alternativ med ekstra gevinster i form af højt kvalificerede undervisere og fællesskab med de andre deltagere på madskolerne.

#### Her følger de igangsatte madrelaterede aktiviteter

- Madskole: Sjov med mad for børn i alderen 8-11 år
- Madskole: Fars Køkkenskole for børn i 2.-4. klasse og deres fædre
- Madskole: Børnebørnenes Madværksted for børn i 4.-6. klasse og deres bedsteforældre
- Madskole: Fritidskøkken for børn i alderen 10-13 år
- MIT kokkeri inspirationskursus for pædagogisk personale i GFO'er
- Fisk, fællesspisning og samtalesalon – familiearrangement på Gentofte Hovedbibliotek
- Naturens Spisekammer – familiearrangement på Gentofte Hovedbibliotek
- Skorper og skræller – familie arrangement på Gentofte Hovedbibliotek
- Madspilsløb i madkundskabs undervisningen på Hellerup Skole og Skovgårdsskolen
- Kom godt fra start med babymaden – konference for fagprofessionelle
- Aftryk af grøntsager og fisk til Sej, Sund og Sikker Festival





- Æblemarmeladeworkshop til høstmarked på Øregaard Museum
- Fisk og formidling – masterclass for køkkenpersonale i dagtilbud + aktivitetsmateriale til pædagogisk personale
- Morgenmad til Store Lederforum – børn fra madskoler kokkerer og serverer
- Sund, grøn og bæredygtig bålmad – bålmadseksperter på besøg hos 6 lokale spejdergrupper.

4 REPOIRAGE 1. oktober 2016 Vilhelmslyst

# “Vi siger ikke ad til mad, men aaaah til far”

Fiskefars og kartoffelsalat skaber alenetid for fædre og børn i Odense Skoles køkken

**Titel og foto: Agnete Lunde**

**Indhold:**

“Vi siger ikke ad til mad, men aaaah til far” er titlen på en artikel i Odense Skoles køkken. Artiklen handler om, hvordan fædre og børn kan tilbringe tid sammen i køkkenet. I artiklen fortæller Agnete Lunde om, hvordan hun har været med til at skabe et miljø, hvor fædre og børn kan lære at lave mad sammen. Hun fortæller om, hvordan hun har været med til at skabe et miljø, hvor fædre og børn kan lære at lave mad sammen. Hun fortæller om, hvordan hun har været med til at skabe et miljø, hvor fædre og børn kan lære at lave mad sammen.







**Thomsen's**  
 TILVÆRDSKÆDSEL  
 HÅNDVÆRKS  
 1914  
 1914  
 HÅNDVÆRKS  
 TILVÆRDSKÆDSEL

**Vi tilbyder**

- Alt i fliser og anlæg
- Beskæring og træfældning
- Autoriseret kloakmester
- Vedligeholdelse af haven
- Hegn og træterrasser

Thomsen's - din lokale håndværker  
**Ring 40 60 70 80**  
 eller gå ind på [www.thomsens.dk](http://www.thomsens.dk)

**LAURITZ.COM**  
**NORDSJÆLLAND**

Hed lands omfattede kundetilfredshed  
 1 års garanti på alle arbejder  
 24 timer døgnet rundt  
 100% tilfredshedsgaranti  
 100% tilfredshedsgaranti

## Forankring

Sunde Fællesskabers overordnede fokus var at prøve kræfter med nye veje i den borgerrettede forebyggelse. Det har betydet, at projektgruppens arbejde i høj grad har været at udvikle og afprøve metode-eksperimenter, og der er følgelig en begrænset mængde af etablerede initiativer at forankre. Forankringen af de forskellige aktiviteter, der er blevet sat i gang i regi af Sunde Fællesskaber, er præget af to overordnede udfordringer:

### Stort engagement i udvikling, vigende engagement i drift

Den første udfordring handler om, at både kommunale samarbejdspartnere, foreninger og borgere i højere grad brænder for at udvikle end for at fastholde og drive initiativer. Alle involverede aktører bidrog med stor lyst til viden, idé- og konceptudvikling, men har i mindre grad ønsket at tage ansvar for at udføre aktiviteterne i praksis eller tage tovholderrollen på sig. En årsag hertil kan være, at udviklingsfasen er en klart afgrænset periode, og at deltagernes engagement og forpligtelse her er til at overskue og dermed lettere at involvere sig i. En anden årsag kan være, at mange – både i arbejdsliv og privatliv – har en masse ønsker og drømme, som de gerne ser udmøntet i praksis, men som de ikke selv har hverken tid eller kræfter til at føre ud i livet.

### Manglende finansiering spænder ben for forankring

Den anden udfordring handler om økonomi. Sunde Fællesskaber har i projektperioden ydet tilskud til en del af aktiviteterne, og der er særligt for de populære madskolers vedkommende ikke fundet en bæredygtig finansieringsform uden for kommunalt regi.

### Samarbejdspartnere og/eller partnerskaber

- Social og Sundhed, Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid, Teknik og Miljø, Bæredygtighedsnetværket, Kommunikation, Jura
- Dagtilbud, skoler, GFO'er
- Gentofte Hovedbibliotek, Øregaard Museum, Kulturskolerne
- Grøn guide, Hello Kitchen, FOF, Haver til maver, Hjerteforeningen, Årstiderne, Frivilligcenter Gentofte, spejderkorps, Det kriminalpræventive Råd
- Borgere
- Steno Diabetescenter – Center for Sundhedsfremme

### Ansvarlig for handleplanen

Forebyggelse & Sundhedsfremme

**Relateret document 2/2**

**Dokument Navn: Sundhedsudfordringer i  
Gentofte\_Feb. 2021.pdf**

**Dokument Titel: Sundhedsudfordringer i  
Gentofte\_Feb. 2021**

**Dokument ID: 3803746**



## Sundhedsudfordringer i Gentofte Kommune 2021

# 1. Sundhedsudfordringer i Gentofte Kommune

Gentofte Kommunes borgerrettede sundhedspolitik tager afsæt i evidens og den aktuelt bedst foreliggende viden. Derfor tager valg af de nye strategiske målsætninger for 2021-2022 også afsæt i de områder, hvor Gentofte Kommune p.t. har de største sundhedsudfordringer.

## Overordnet set viser de nyeste data positive tendenser:

- ✿ Borgerne i Gentofte Kommune lever generelt sundere end gennemsnittet i regionen, men der er også sundhedsudfordringer
- ✿ Borgerne vil gerne leve sundere og er motiverede for adfærdsændringer
- ✿ En stor andel ønsker hjælp til adfærdsændringer

Data viser, at Gentofte Kommune også har sundhedsudfordringer, som skal imødegås, hvis der skal skabes livskvalitet og flere gode leveår for borgene i Gentofte Kommune.

## Sundhedsudfordringerne udgør opdelt på aldersgrupper:

### Unge, 16-34 år

- ✿ Alkohol- og rusmiddelforbrug
- ✿ Mental sundhed og trivsel (højt oplevet stressniveau, oplevelse af at være deprimeret, angst og ensom, især blandt unge kvinder)
- ✿ Søvnproblemer

### Voksne, 35-79 år

- ✿ Forbrug af alkohol
- ✿ Fysiske inaktivitet, herunder overvægt
- ✿ Usunde kostmønstre
- ✿ Livsstilssygdomme, herunder diabetes
- ✿ Søvnproblemer

### Ældre, +80 år

- ✿ Mental sundhed (højt oplevet stressniveau, svage sociale relationer og ensomhed)

#### De nyeste data om sundhedsudfordringerne i Gentofte Kommune er baseret på følgende publikationer:

- ✿ 'Sundhedsprofil for Region Hovedstaden og kommunerne 2017 – Sundhedsadfærd og risikofaktorer'.
- ✿ 'Analyser for Gentofte Kommune' af Sundhedsprofilen 2017, Region Hovedstaden, sep. 2018. Særanalyserne for Gentofte Kommune vedr. data fra 2017 som sammenlignes med udviklingen fra 2010 og 2013 (NB: Sammenligning er dog ikke muligt ift. alle år og på alle områder, da datamængden enten kan være for spinkel eller spørgsmålene kan være ændret fra et år til et andet og derfor ikke er sammenlignelige).
- ✿ Rapporten 'Risikofaktorer, forventet levetid, gode og tabte gode leveår i Gentofte Kommune, 2016-2017' udarbejdet af lektor Henrik Brønnum-Hansen, sep. 2018.

Vedr. de unge inddrages desuden data fra:

- ✿ Rapporten 'Unge trivsel og brug af rusmidler i Gentofte Kommune', udarbejdet af Mads Uffe Pedersen og Michael M. Pedersen, Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet, jan. 2020.
- ✿ Ungeprofilundersøgelserne 2019 for udskoling og ungdomsuddannelserne i Gentofte Kommune.
- ✿ 'Unge søvnvaner', Statens Institut for Folkesundhed, 2020 (data fra landsdækkende spørgeskemaundersøgelse 'UNG19 – Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser' vedr. gymnasieelever ml. 15-25 år fra STX, HHX og HTX, hovedparten mellem 15 og 19 år).

Der gøres opmærksom på, at Region Hovedstadens Sundhedsprofil 'Hvordan har du det?', der gennemføres hvert 4. år, bliver gennemført igen i 2021. Aflevering af resultater fra Sundhedsprofil 2021 til kommunerne sker i foråret 2022. De nye data i 2022 vil give mulighed for at se på udviklingen af sundhed og livskvalitet i Gentofte Kommune fra 2017 til 2022, sammenholdt med fx udviklingen i Region Hovedstaden. Data fra Sundhedsprofil 2021 udgør også, sammen med registerdata, grundlaget for analyse af udviklingen i 'Gode og tabte gode leveår' i Gentofte Kommune i perioden fra 2017 til 2022. Denne analyse vil også blive tilgængelig i 2022.



## 2. Nyeste data om sundhedsudfordringerne i Gentofte Kommune

Først præsenteres data for unge, derefter for voksne og afslutningsvis for ældre 80+ år.

I det følgende vises data for unge: Alkohol, cannabis og andre illegale stoffer, mental sundhed og trivsel samt søvn.

### UNGE

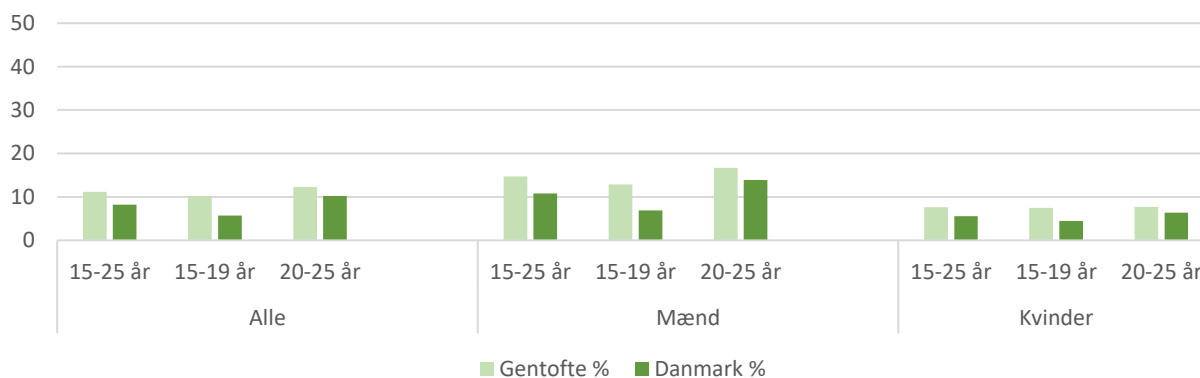
#### Alkohol

Betydeligt flere Gentoft-unge drikker alkohol månedligt end danske unge.

De to figurer 1 og 2 nedenfor viser andelen af unge, som drikker alkohol mindst 10 dage om måneden. Et forbrug der er ensbetydende med, at de unge har et alkoholforbrug, der overskrider et fredag-lørdag-forbrug. Figur 1 for 2015 vedrører unge i Gentofte og Danmark, mens figur 2 for 2019 også har inddraget unge fra Københavns Kommune. Det er sket for at vurdere, om der i forhold til rusmidler kan være en "smitte-effekt" eller måske snarere en storby-festkultur, som kan registreres blandt unge i Gentofte – og det ses.

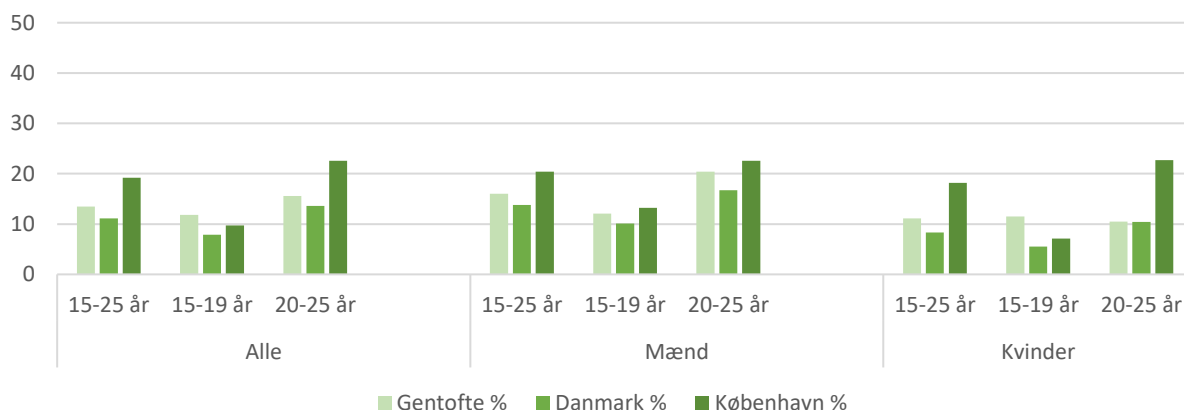
Samlet drikker flere Gentofte-unge 15-25 år oftere mindst 10 dage om måneden end danske unge i 2019. Mønsteret er det samme som i 2015, men på et lidt højere niveau i 2019. Denne udvikling ses især blandt de 15-19-årige i Gentofte, herunder ikke mindst de 15-19-årige unge kvinder, som i 2019 drikker næsten lige så ofte (11,5 %), som de 15-19-årige unge mænd (12,1 %) i Gentofte. Sammenholdt med København har de 15-19-årige unge kvinder i Gentofte overhalet de 15-19-årige unge kvinder i København (7,1 %), mens de 15-19-årige unge mænd i København (13,2 %) drikker hyppigere end de 15-19-årige unge mænd i Gentofte.

Figur 1. Andelen som drikker 10+ dage den seneste måned (alder og køn)  
Gentofte og Danmark, 2015



Kilde: Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet, 2020

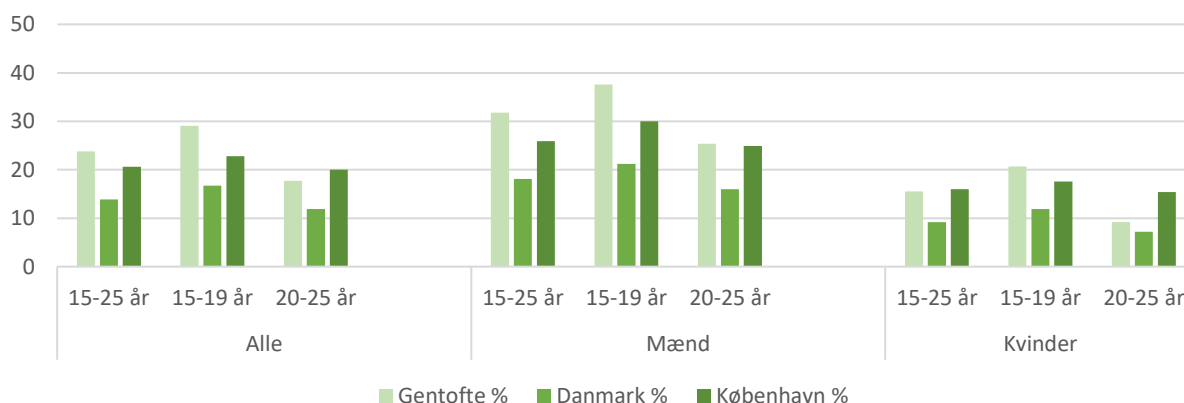
Figur 2. Andelen som drikker 10+ dage den seneste måned (alder og køn)  
Gentofte, Danmark og København, 2019



Kilde: Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet, 2020

Fuldskabsdrik (binge-drinking = mindst 5 genstande ved én lejlighed) er mere udbredt i Gentofte end blandt unge i Danmark og København. Det gælder især blandt de helt unge mellem 15-19 år. Af figur 3 ses, at 29,1 % af de 15-19-årige i Gentofte fuldskabsdrikker, dvs. næsten hver tredje, mod 16,7 % af de unge i Danmark og 22,8 % i København. Begge køn i Gentofte fuldskabsdrikker hyppigere end unge i såvel Danmark som København.

Figur 3. Binge-drinking (fuldskabsdrik) opdelt på alder og køn  
Gentofte, Danmark og København, 2019



Figuren viser andelen af unge, der har drukket alkohol inden for den seneste måned, og som fuldskabsdrikker (binge-drinking = mindst 5 genstande ved én lejlighed) på ugentligt basis. Kilde: Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet, 2020

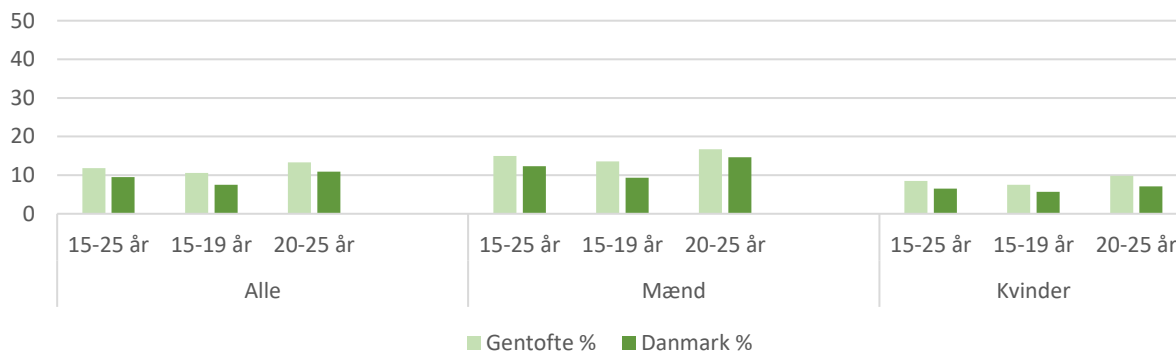
### Cannabis og andre illegale stoffer

Unge i Gentofte ligner mere unge i København end unge i resten af Danmark – det gælder ikke mindst brug af illegale stoffer, såvel cannabis som andre illegale stoffer. Det ses af figur 5 for 2019, hvor der er blevet sammenlignet med København.

Stigningen ses blandt de helt unge 15-19-årige i Gentofte og især blandt de unge mænd, hvor 24 %, dvs. næsten hver fjerde, haft et forbrug af cannabis den sidste måned, mod 10,7 % i Danmark og 19,7 % i København. I 2015, figur 4, havde de unge mænd i Gentofte et forbrug på 13,6 %, mod 9,3 % i Danmark.

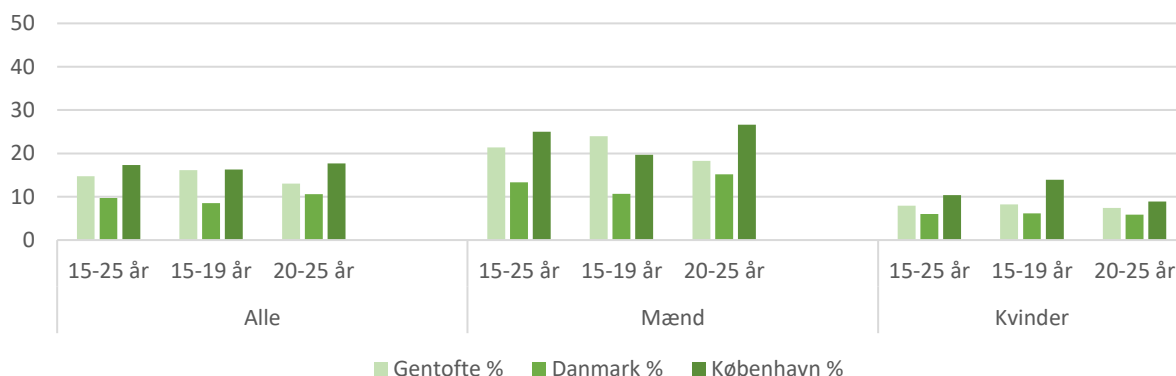
Men der registreres også en generel stigning i forbruget af cannabis, idet 14,7 % af alle unge 15-25 år i Gentofte i 2019 har røget cannabis den seneste måned. En stigning fra 2015, hvor forbruget var 11,8 %. Forbruget var både i 2015 og 2019 højere blandt unge i Gentofte end blandt danske unge generelt. Men København toppe i 2019, hvor 17,3 % af alle unge 15-25 år har røget cannabis den seneste måned.

Figur 4. Forbrug af cannabis den seneste måned (alder og køn)  
Gentofte og Danmark, 2015



Kilde: Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet, 2020

Figur 5. Forbrug af cannabis den seneste måned (alder og køn)  
Gentofte, Danmark og København, 2019



Kilde: Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet, 2020

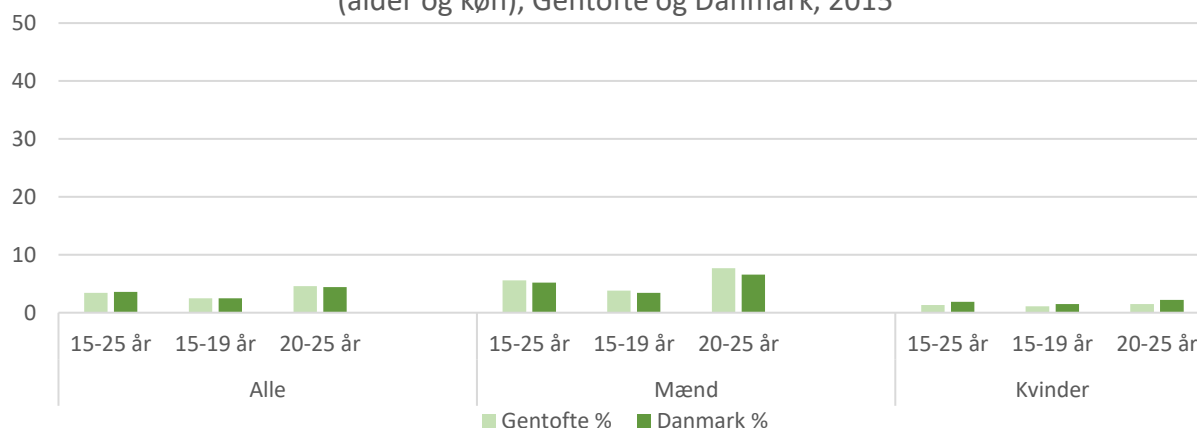
Af figur 6 og 7 ses en generel stigning i forbruget af andre illegale stoffer (kokain, amfetamin, ecstasy/MDMA m.fl.<sup>1</sup>) end hash fra 2015 til 2019.

Der er flere af Gentoftes unge, som har haft et forbrug af andre illegale stoffer end hash inden for den seneste måned sammenlignet med danske unge. Det er især de 15-19-årige unge mænd i Gentofte, som har et større forbrug. Af figur 7 for 2019 er det 7 % af de 15-19-årige unge mænd i Gentofte, mod 2 % af unge mænd i Danmark.

Figur 7 viser også, at blandt alle unge mellem 15-25 år i Gentofte har 5 % brugt andre illegale stoffer end hash den seneste måned, mens det blandt danske unge er 3,8 % og i København 5,7 %.

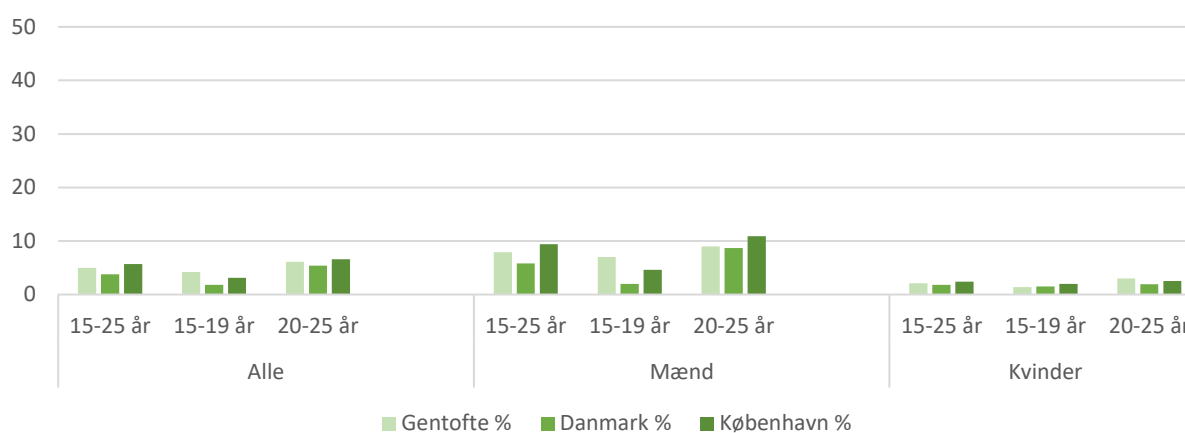
<sup>1</sup> Med andre illegale stoffer end cannabis henvises der til amfetamin, kokain, ecstasy og andre illegale stoffer, herunder bl.a. svampe, ketamin, Ritalin®, morfin og benzodiazepiner.

Figur 6. Brug af andre illegale stoffer end cannabis den seneste måned (alder og køn), Gentofte og Danmark, 2015



Kilde: Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet, 2020

Figur 7. Brug af andre illegale stoffer end cannabis den seneste måned (alder og køn), Gentofte, Danmark og København, 2019



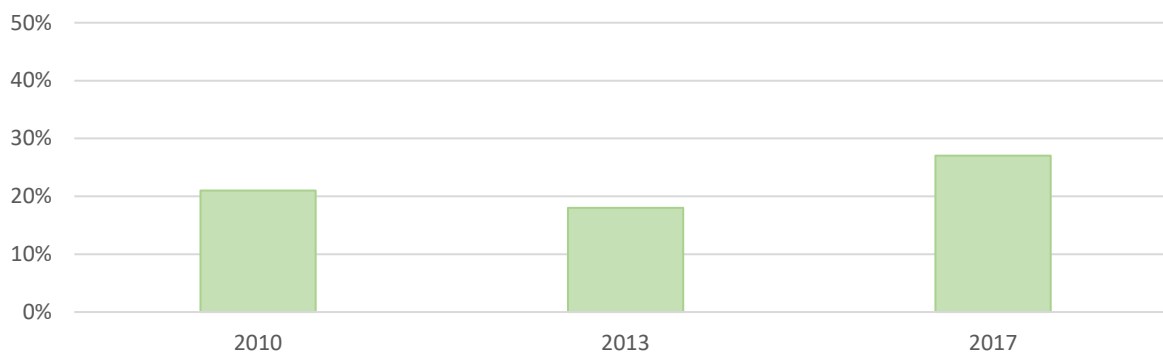
Kilde: Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet, 2020

### Mental sundhed og trivsel

Der er sket en stigning fra 2013 (18 %) til 2017 (27 %) i andelen af unge 16-34-årige, som har et højt stressniveau, dvs. mere end hver fjerde ung i 2017. I 2017 har 28 % af de 16-19-årige i Gentofte et dårligt mentalt helbred. For alle borgere i Gentofte er andelen med dårligt mentalt helbred 11 %.

Stress er generelt mere udbredt blandt kvinder end mænd.

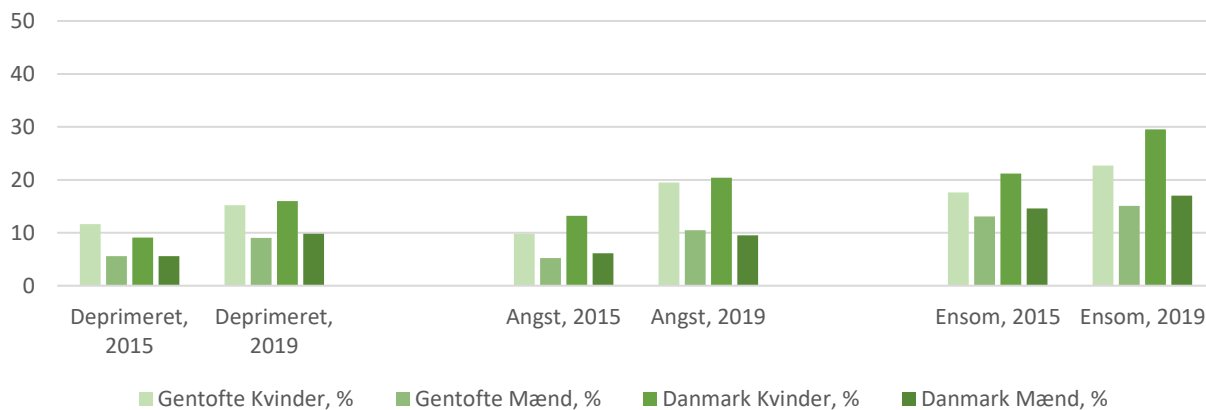
Figur 8. Stigning i andel af unge (16-34 år) med højt stressniveau  
Gentofte Kommune, 2010, 2013 og 2017



Kilde: Sundhedsprofil for Region Hovedstaden og kommunerne 2017 og 'Analyser for Gentofte Kommune' af Sundhedsprofilen 2017, Region Hovedstaden, 2018.

Fra 2015 til 2019 er der en større andel af unge kvinder i såvel Gentofte som nationalt, som oplever at være deprimerede, angste og ensomme, se figur 9. I 2019 oplever 15,2 % unge kvinder i Gentofte ofte eller meget ofte at være deprimeret, 19,5 % oplever ofte eller meget ofte angst og 22,7 % oplever ofte eller meget ofte at være ensom. Gentoftes unge adskiller sig ikke fra resten af Danmark i oplevelsen af at være deprimeret, angst og ensom, men isoleret set er det meget høje andele af unge kvinder, der er berørt. Også blandt de unge mænd ses en stigning fra 2015 til 2019 i oplevelsen af at være deprimeret, angst og ensom.

Figur 9. Psykiske problemer (oplevet ofte/meget ofte) blandt unge 15-25 år  
Gentofte og Danmark, 2015 og 2019



Kilde: Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet, 2020

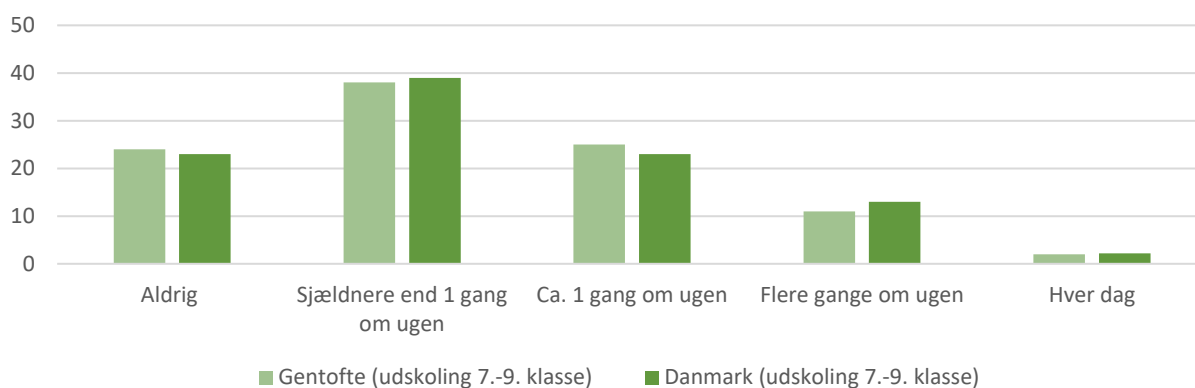
## Søvn

Dårlig søvn og dårlig trivsel går hånd i hånd. Andelen med søvnproblemer i Gentofte ( $\geq 16$  år) er steget fra 2013 til 2017 (fra 8 til 11 %). Gennemsnittet i Region H er også steget fra 2013 til 2017 (fra 11 til 14 %).

Unge, der har søvnproblemer ugentligt, lider også oftere af symptomer på blandt andet depression og stress. Hver fjerde ung mellem 15 og 25 år (28 % kvinder og 21 % mænd) har søvnproblemer dagligt eller mere end én gang om ugen. (*'Unge søvnvaner', Statens Institut for Folkesundhed, 2020*)

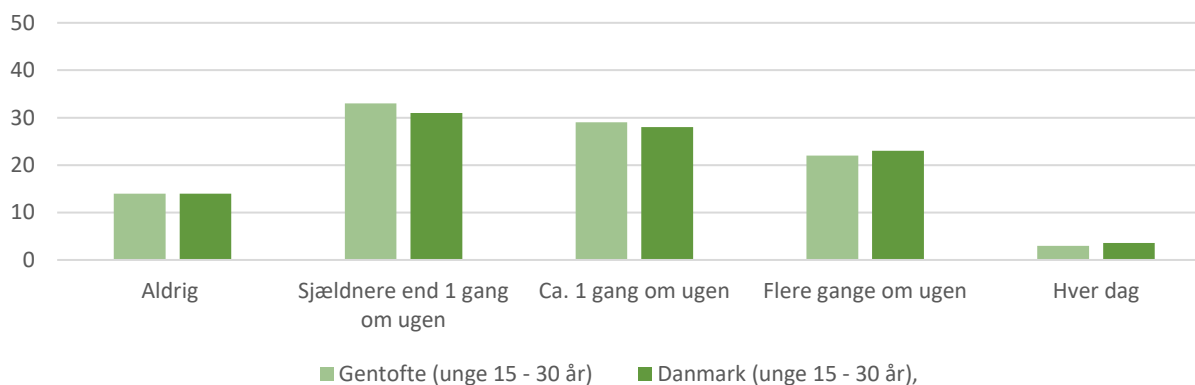
Ungeprofilundersøgelserne 2019 viser også, at en del unge fra udskolingen og ungdomsuddannelserne i Gentofte Kommune sover dårligt eller uroligt om natten én til flere gange om ugen, i alt 76 % af de unge i udskolingen, jf. figur 10, og 86 % af de unge på ungdomsuddannelserne, jf. figur 11.

Figur 10. Sover dårligt eller uroligt om natten, 7.-9. klasse, Gentofte og Danmark, 2019



Kilde: Ungeprofilundersøgelse 2019 for Gentofte Kommune (udskolingen, 7.-9. klasse)

Figur 11. Sover dårligt eller uroligt om natten, unge 15-30 år fra ungdomsuddannelserne, Gentofte og Danmark, 2019



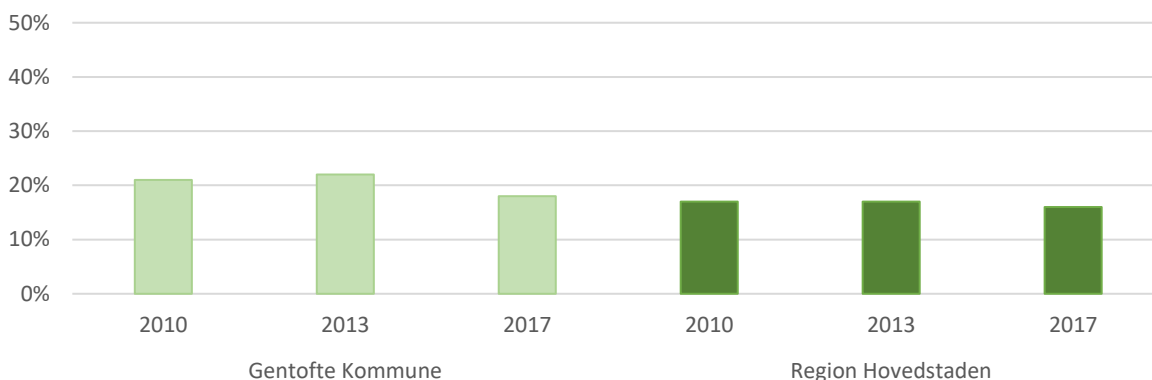
Kilde: Ungeprofilundersøgelse 2019 for Gentofte Kommune (ungdomsuddannelserne, unge 15-30 år)

## VOKSNE, HERUNDER ÆLDRE 80+ ÅR

I det følgende præsenteres data for voksne. Først vises data for alkohol, dernæst for fysisk inaktivitet, usund kost samt mental sundhed.

### Alkohol

Figur 12. Tegn på alkoholafhængighed  
Gentofte og Region H

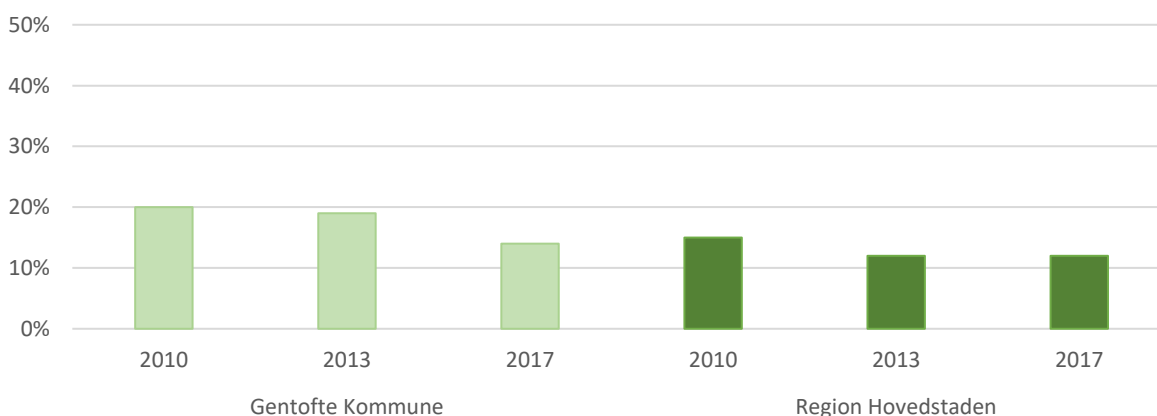


Kilde: Sundhedsprofil for Region Hovedstaden og kommunerne 2017 og 'Analyser for Gentofte Kommune' af Sundhedsprofilen 2017, Region Hovedstaden, 2018.

I 2017 har en højere andel i GK (18 %) har tegn på alkoholafhængighed end i RH (16 %) blandt alle aldersgrupper.

Alkoholafhængighed er mest udbredt blandt de 55-64-årige, hvor andelen er 29 %, dvs. næste hver tredje borger i aldersgruppen.

Figur 13. Risikabel alkoholadfærd i hjem med børn  
Gentofte og Region H



Kilde: Sundhedsprofil for Region Hovedstaden og kommunerne 2017 og 'Analyser for Gentofte Kommune' af Sundhedsprofilen 2017, Region Hovedstaden, 2018.

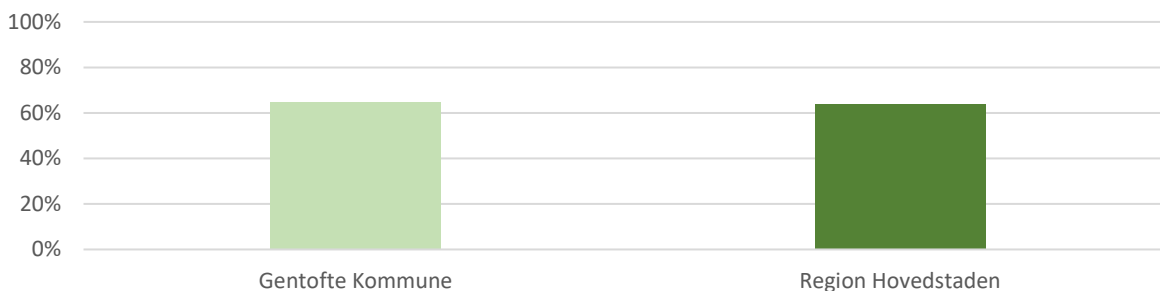
I 2017 er risikabel alkoholadfærd i hjem med børn er også højere i GK (14 %) end i RH (12 %) blandt alle aldersgrupper.

Risikabel alkoholadfærd i hjem med børn er i 2017 mest udbredt blandt de 45-55-årige i GK (20 %).



## Fysisk inaktivitet

Figur 14. Meget total stillesiddende adfærd på en typisk hverdag >8 timer  
Gentofte og Region H, 2017



Kilde: Sundhedsprofil for Region Hovedstaden og kommunerne 2017. (Tal for 2010 og 2013 findes ikke, da spørgsmålet blev stillet første gang i 2017)

I Gentofte har 65 % meget total stillesiddende tid på en typisk hverdag (>8 timer), hvilket er lidt højere end regionsgennemsnittet på 64 %. Aldersgrupperne 16-64 år er mest stillesiddende.

I Gentofte lever 22 % af alle borgerne ikke op til WHO's minimumsanbefaling til fysisk aktivitet<sup>2</sup> (Region H 26 %). For borgere i Gentofte +65 år lever 30 % ikke op til anbefalingerne, dvs. næsten hver tredje. Af de borgere i GK, som ikke lever op til anbefalingen, ønsker 80 % at være mere fysisk aktive og halvdelen ønsker hjælp dertil.

Rapporten 'Risikofaktorer, forventet levetid, gode og tabte gode leveår i Gentofte Kommune, 2016-2017' dokumenterer, at det største tab af gode leveår skyldes fysisk inaktivitet og svær overvægt, hvor 53,8 % mænd og 28,7 % kvinder er moderat eller svært overvægtige.

## Usund kost

Der er mange i Gentofte Kommune, som ikke spiser den anbefalede mængde frugt og grønt (seks stykker frugt og grønt om dagen), i alt 86 %, mens det i Region H. er 88 %.

Der er også mange i Gentofte Kommune, som ikke spiser den anbefalede mængde fisk (mindst 350 gram fisk om ugen), i alt 80 %, mens det er 82 % i Region H.

Når det kommer til ofte at spise slik og kager (mindst 5 gange om ugen) ligger Gentofte Kommune i toppen i Region Hovedstaden: 15 % i Gentofte, mod 13 % i Region H.

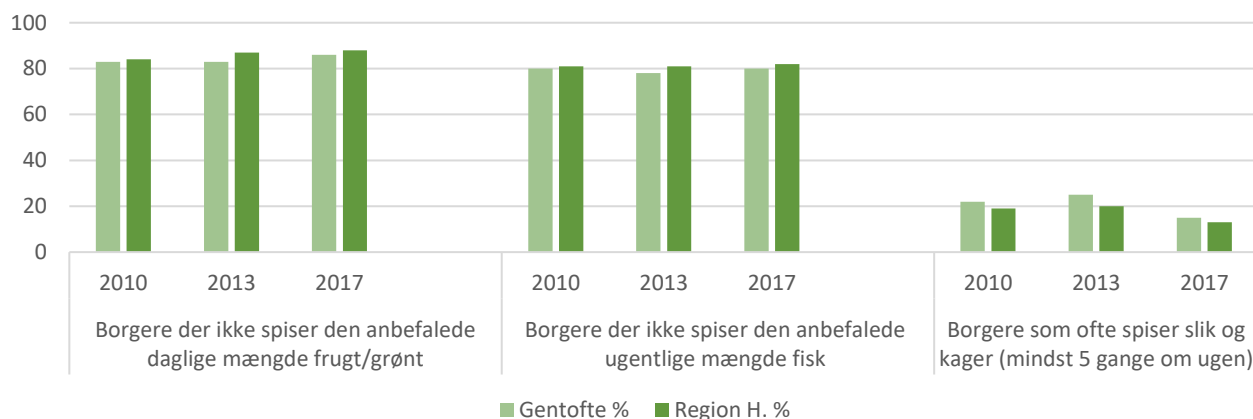
Samlet set har en lavere andel i Gentofte Kommune et usundt kostmønster<sup>3</sup> (9 %) end i Region H (12 %). Men andelen med et usundt kostmønster er steget i 2017, da kun 6 % i Gentofte havde et usundt kostmønster i 2010 og 2013.

I 2017 er der blandt borgerne i Gentofte med et usundt kostmønster 58 %, som ønsker at spise sundere, heraf ønsker 46 % hjælp til det.

<sup>2</sup> WHO's minimumsanbefaling for borgere +18 år: Mindst 150 minutters fysisk aktivitet ved moderat intensitet pr. uge eller mindst 75 minutters fysisk aktivitet ved hård intensitet pr. uge eller en ækvivalent kombination heraf. Hvis aktiviteten deles op, skal varigheden være mindst 10 min. pr. gang.

<sup>3</sup> Usundt kostmønster er defineret som: Generelt meget usunde kostvaner, typisk med et lavt indtag af frugt, grønt og fisk samt et højt indtag af fedt - især mættet fedt. Gruppen er kendetegnet ved, at de følger få eller ingen af Fødevarestyrelsens kostråd, og der er et stort behov for forbedringer af kostvanerne.

Figur 15. Usundt kostmønster  
Gentofte og Region H, 2017



Kilde: Sundhedsprofil for Region Hovedstaden og kommunerne 2017.

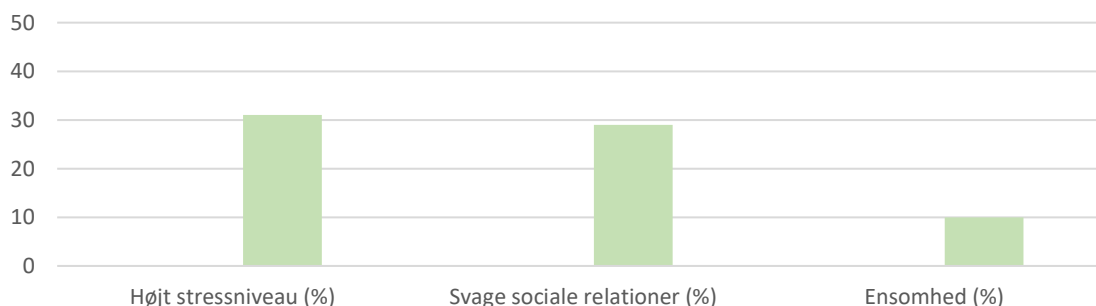
### Mental sundhed

Selvurderet helbred er en selvstændig risikofaktor for sygelighed og dødelighed. Jo dårligere borgeren vurderer sit helbred, des større er risikoen for udvikling af sygdom og død. I Gentofte Kommune er sket en stigning fra 2013 til 2017 blandt borgere +16 år, som vurderer, at de har et mindre godt eller dårlig selvurderet helbred, fra 8 % i 2013 til 12 % i 2017. I Gentofte vurderer især 55-64-årige (16 %) og +65-årige (18 %), at de har et mindre godt eller dårlig selvurderet helbred, og lidt hyppigere blandt kvinder (13 %) end blandt mænd (11 %).

I Gentofte har 21 % et højt stressniveau, godt hver femte borger fra +16 år, mod 26 % i Region H. Der er flere kvinde (24 %) end mænd (18 %) med et højt stressniveau.

Blandt de +80-årige i Gentofte Kommune har næsten hver tredje et højt stressniveau (31 %). Desuden har 29 % af de +80-årige svage sociale relationer (19 % blandt alle aldersgrupper i Gentofte) og 10 % føler sig ensomme (6 % blandt alle aldersgrupper i Gentofte), se figur 16.

Figur 16. Højt stressniveau, svage sociale relationer og ensomhed  
+80 år, Gentofte 2017



Kilde: 'Sundhedsprofil for Region Hovedstaden og kommunerne 2017' og 'Analyser for Gentofte Kommune' af Sundhedsprofilen 2017. (Tal for 2010 og 2013 findes ikke opdelt på aldersgruppen +80 år)