Værktøjer

En Times Motion om Dagen

Gentofte Kommune

Indholdsfortegnelse

Introduktion **3**

Aktøroversigt **3**

Adfærdsdesign **6**
Hvordan gør vi så, når vi skal skabe en adfærdsændring? 8

Retningslinjer for gode ungemiljøer i idrætsforeningerne **9**

Brugerprofiler **13**

Oversigt over brugerprofiler **31**

Introduktion

Nedenstående er en opsamling af en række nyttige værktøjer for arbejdet med visionen En Times Motion om Dagen. Værktøjerne er opsamlet og udarbejdet af Opgaveudvalget En Times Motion Dagligt og skal ses som en forlængelse af opgaveudvalgets anbefalinger, som blev afleveret til Kommunalbestyrelsen den 29. marts 2021.

Værktøjerne:

- Aktøroversigt
  – et overblik over de væsentligste aktører, som bør tænkes ind ved forskellige indsatser, både generelt og målrettet udvalgte målgrupper

- Adfærdsdesign
  – en kort beskrivelse af adfærdsdesign og hvordan det kan bruges til at skabe mere bevægelse

- Retningslinjer for gode ungemiljøer i idrætsforeningerne
  – seks retningslinjer til inspiration for ledelse og trænere i idrætsforeninger, som ønsker at arbejde med at styrke trivsel og fastholdelse blandt unge

- Brugerprofiler
  – 17 beskrivelser af profiler udplukket fra forskellige målgrupper, herunder beskrivelse af motiver og barrierer for bevægelse samt påvirkningskanaler

- Oversigt over brugerprofiler
  – en samlet oversigt over de 17 brugerprofiler sat i forhold til størrelse, andel af eksisterende bevægelsestiltag, sundhedsmæssig betydning af øget bevægelse samt ressourcebehov for at skabe en forandring

Aktøroversigt

Opgaveudvalget anbefaler, at der samarbejdes bredt omkring bevægelsesindsatserne, og har udarbejdet fire oversigter med aktører, som bør overvejes til den enkelte indsats.

Én oversigt giver overblik over aktører, som er relevante uanset hvilken målgruppe indsatsen retter sig mod. De tre andre giver overblik over de aktører, som yderligere er relevante for henholdsvis unge, forældre og seniorer. Skal man fx planlægge en indsats målrettet unge, er det altså væsentligt både at se på oversigten for alle målgrupper og oversigten for unge.

ALLE MÅLGRUPPER

Lokale foreninger

- Aftenskoler
- Frivillige sociale foreninger
- Idrætsforeninger samt SIG
- Spejdere

Kommunale aktører

- Kommunale institutioner
- Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid (forvaltning)
- Social og Sundhed (forvaltning)
- Teknik og Miljø (forvaltning)

Interesseorganisationer

- Bevæg Dig For Livet
- Cyklistforbundet
- Danmarks Idrætsforbund
- DGI
- Naturstyrelsen

Øvrige

- Fonde
- Forskning
- Kommercielle aktører
- Selvorganiserede grupper
- Sociale Medier

UNGE 13-20 år

Lokale foreninger

- Boligforeninger
- Ungdomskonsulenter i idrætsforeningerne

Kommunale aktører

- Byens Hus
- Folkeskoler + 10. klassecenter
- SSP
- Ungdomsklubberne
- Ungecenter
- Børns sundhed og forebyggelse (forvaltning)
- Skole (forvaltning)
- Unge (forvaltning)

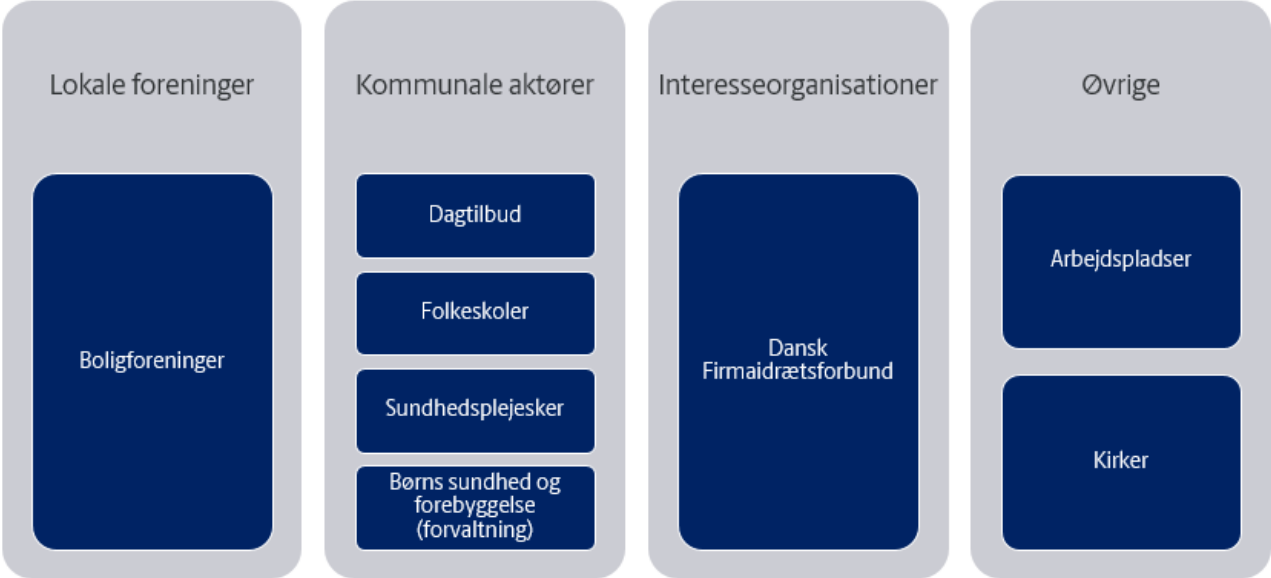
Interesseorganisationer

- Dansk Firmaidrætsforbund
- Dansk Skoleidræt
- GAME
- Red Barnet / Børns Vilkår
- Ungdomsringen

Øvrige

- Gentofte LIV
- Ungdomsuddannelser

FORÆLDRE

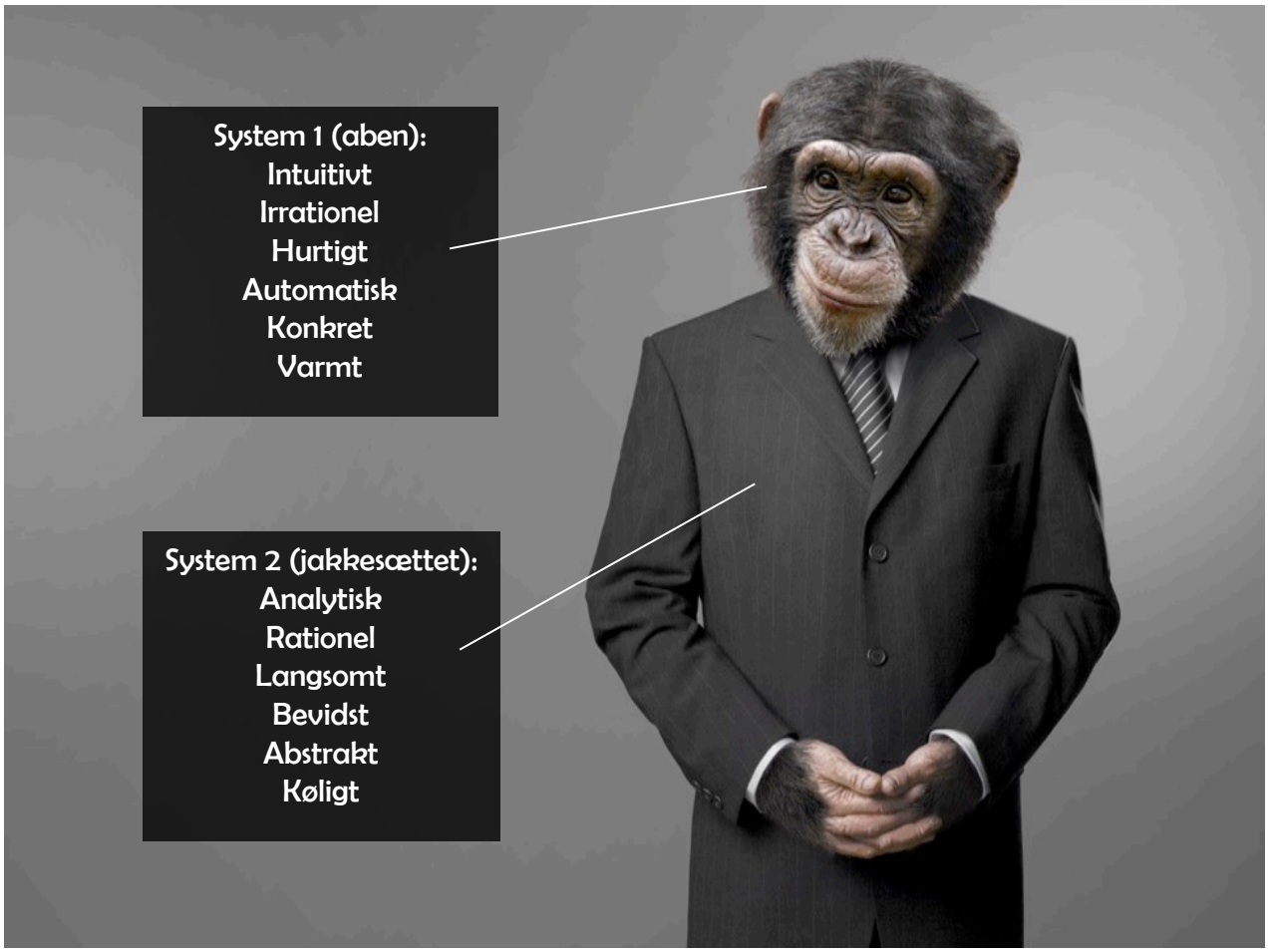


SENIORER 60+

Adfærdsdesign

Næsten alle danskere synes det er vigtigt at være sund, og rigtig mange er endvidere motiverede for at blive mere fysisk aktive. Men alligevel er det svært at få oversat motivationen til handling. Kender du det der med at bruge mere tid på at sidde i sofaen og tænke over hvad du burde gøre, end rent faktisk at gøre det?

Adfærdsdesign er en metode til at afdække og skabe adfærd, og på den måde forsøge at bygge bro fra intention til handling. Metoden hviler på en antagelse om, at menneskelige handlinger kun sjældent (ca. 5 % af tilfældene) er rationelle og formålsstyret, men oftest (ca. 95 % af tilfældene) styret af impulser og reflekser udviklet til helt andre formål. Den menneskelige hjerne kan i det henseende beskrives i to systemer; system 1 (aben) og system 2 (jakkesættet).



Menneskets hjerne agerer altså i høj grad som urmennesker eller aber, når vi handler. Det kræver ikke så meget energi, og er derved fornuftigt ud fra et ressourceperspektiv. Det betyder, at vi ofte handler uden grundige overvejelser, og med begrænset rationalitet og viljestyrke. Derimod er handlinger ofte baseret på erfaringer eller intuition. Vi gør i høj grad som de andre. Når vi snakker adfærdsdesign, er det derfor vigtigt at vide, hvordan vi taler til aben. På den måde kan vi skabe størst sandsynlighed for handling. Det kan være ved at definere ændringer gennem små skridt og nem forståelig kommunikation. Nedenstående er et eksempel på to forskellige former for kommunikation af en ønsket adfærd i forbindelse med coronapandemien i

2020. Første billede illustrerer hvordan kommunikation til system 2 er vanskelig at afkode og omsætte til adfærd. Det andet billede viser, hvordan der kan kommunikeres til system 1 så det er nemt at afkode og omsætte til handling.

Hvordan gør vi så, når vi skal skabe en adfærdsændring?

Nedenfor er beskrevet seks skridt i planlægningen af en adfærdsændring.

1. **Design til hverdagen.**
   Det er helt væsentligt, at en adfærdsændring passer ind i hverdagen. Kortlæg derfor den eksisterende hverdag, og design adfærdsændringen, så den passer til.

2. **Identificér og afmonter barrierer.**
   Det er ofte personlige barrierer, der spærrer vejen for en adfærdsændring. Brug tid på at finde barriererne, og tal ind i dem.

3. **Tænk i små skridt ad gangen.**
   Det er uoverskueligt for de fleste at foretage en stor ændring i én mundfuld. Tænk i mikrohandlinger for at undgå, at kæden hopper af undervejs.

4. **Oversæt fra strategi til adfærd.**
   Strategier taler ofte sit eget sprog, og den konkrete ønskede handling kan være svær at forstå, hvis man ikke er inde i tankegangen. Gør det tydeligt over for målgruppen hvad det er for handlinger du ønsker at få ud af din strategi.

5. **Tænk før-under-efter.**
   Det er vigtigt, at adfærdsændringen er planlagt i alle tre faser; før, under og efter. Fx hvordan får vi flere til at deltage i en aktivitet i en idrætsforening (før), hvordan laver vi den gode velkomst i foreningen (under), og hvordan fastholder vi de nye medlemmer (efter)?

6. **Hav fokus på adfærdsprincipperne; Tid og kontekst, motivation og gør det let.**
   Adfærdsprincipperne er formuleret af Bevæg Dig For Livet, og er udformet som en række adfærdskort med viden om adfærd og idéer til handlingsdesign. Tag udgangspunkt i adfærdskortene, når du designer din adfærdsændring. Link til adfærdskort.

Retningslinjer for gode ungemiljøer i idrætsforeningerne

Opgaveudvalget har nedsat en arbejdsgruppe, som har arbejdet med rammerne for det gode ungeliv i foreningsidrætten. Arbejdsgruppen har bl.a. formuleret seks retningslinjer til inspiration for ledelse og trænere i idrætsforeninger, som ønsker at arbejde med trivsel og fastholdelse.

Retningslinjerne kan bruges til at understøtte udviklingen af foreningslivet, så det fortsat er en vigtig faktor i det gode ungdomsliv. I Gentofte Kommune ønsker vi at skabe og vedligeholde inkluderende miljøer, der tiltrækker og fastholder.

Ledelsesniveau

Sæt fokus på trænerrollen – på alle niveauer

Træneren bærer et ansvar i forhold til at skabe et godt træningsmiljø med god trivsel og tryghed blandt udøverne. Gennem en anerkendende og positiv tilgang og tone, er træneren en rollemodel for omgangsformer blandt de unge. Prioriter at træneren skal være uddannet til at have med børn og unge at gøre og have god forståelse for de relationelle dynamikker på et hold.

Træneren kan i ord og handlinger:

- Aktivt give plads til den enkelte unge på holdet, så alle er med og føler sig som en del af holdet og klubben
- Skabe opmærksomhed om den enkelte udøvers styrker
- Adskille læring og udvikling fra præstation og resultater (det er i orden at fejle og tabe – det er en vigtig del af en sportslig udvikling)
- Gå forrest med entusiasme og glæde og vis interesse for hver enkelt barn

Inddrag de unge

Det er essentielt, at de unge inddrages og oplever at have medbestemmelse både i træningssituationen og i holdets årshjul. Medbestemmelse er et centralt element i unges dannelse, og er vigtigt i forhold til at uddanne i de demokratiske principper, som foreningslivet hviler på. Giv plads til at de unge kan få indflydelse på de områder, der interesserer dem.

Det kan eksempelvis gøres ved at:

- Lade dem styre dele af træningen
- Formulere ambitioner, personlige mål og mål for holdet i sæsonen
- Forventningsafstemme forhold ved turneringer og konkurrencer
- Drøfte og planlægge sociale arrangementer

Tilpas krav og forventninger

Mange unge oplever udfordringer med at finde plads til idræt i en travl hverdag med skole, socialt liv mv. Idrætten risikerer herved at blive endnu en stressfaktor med krav, som unge skal leve op til. Sæt fokus på at idræt og motion kan være et vigtigt frirum fra en travl hverdag. Snak med de unge om ambitioner og tid – lyt og tilpas. Hav opmærksomhed på at hjælpe unge til at balancere deres liv og hverdag, og giv plads til det, der fylder. Tal med de unge om at skrue ned for træningsmængde i perioder i stedet for afgang.

Muligheder som kan drøftes i ledelsen og med de unge spillere:

- Tilpas træningsmængden de første 6-12 måneder, hvor de unge er påbegyndt ungdomsuddannelse
- Samle ungdomshold på tværs af lokale foreninger
- Samarbejd systematisk mellem foreninger, grundskoler og ungdomsuddannelser
- Tilbud, hvor man kan vælge mellem flere ugedage
- Brug de ældre udøvere som rollemodeller over for de unge i 7.-9. klasse, og vis at det er muligt at passe idrætten ind i en travl hverdag

Træenniveau

Skab dialog med de unge

Tal med unge om deres sportslige udvikling, men også alt det udenom – de konstante prioriteringer mellem venner, familie, skole, uddannelsesvalg og skolens vigtighed. Det gode samarbejde starter ved, at du henvender dig til dem – de unge kommer ikke nødvendigvis til dig. Derfor er det væsentligt, at du afsætter tid til at tale med de unge og hører på deres interesser og bekymringer.

Spørg hver enkelt udøver om:

- Hvad de har behov for af dig som træner
- Hvordan de helst ser, at du kommunikerer med dem
- Hvorvidt der er perioder, hvor andre ting i deres liv kræver mere tid
- Hvordan deres (udviklingsmål) ønsker/behov kan indarbejdes og balanceres med holdets mål

Sæt fokus på det sociale element og styrk fællesskabet

Et stærkt og positivt fællesskab giver de unge en stærk motivation for at møde op gang efter gang. Opbyg træning, som også tilgodeser fællesskabet. Sørg for at alle lærer hinanden at kende. Du kan med fordel understøtte sociale aktiviteter ud over træningen.

Elementer, der fremmer fællesskabet (og der er mange flere...):

- Kropskontakt
- Forskellige gruppeinddelinger
- Kommunikationsopgaver mellem deltagerne
- Tredje halvleg

Sørg for at unge føler sig velkomne

Gør det tydeligt, i ord og i handling, at det er værdsat at de unge prioriterer at komme til træning, uanset om de kommer for sent eller er uoplagte efter fester. Bødekasser, straf-armbøjninger og regler om at man ikke må gå til fest før en kamp/konkurrence kan være med til at skubbe bredde-unge væk. Du bør ved hver træning være tydelige, og vise at der er plads til alle.

Prioriter at skabe og vedligeholde et stærkt inkluderende miljø:

- Tal med og hils på hver enkelt udøver, hver gang
- Hav altid en fælles start og afslutning på træningen, hvor man får set hinanden i øjnene
- Undgå forskelsbehandling da dette skaber dårlige forhold mellem de unge og til træneren
- Sørg for at de unge har fysisk kontakt med hinanden

Brugerprofiler

Brugerprofilerne forsøger at give et indblik i forskellige borgeres hverdag, daglige møde med bevægelse, motiver og barrierer for bevægelse, samt viden om hvor stor gruppen er og hvilken sundhedsmæssig effekt en bevægelsesindsats vil have på henholdsvis kort og lang sigt.

Brugerprofilerne giver et indblik i 17 forskellige målgrupper, og kan bruges som inspiration i planlægningen af en indsats – både i forhold til valg af målgruppe og tilgang til målgruppen. Det er dog væsentligt, at brugerprofilerne bruges alene bruges som inspiration og optakt til en reel kortlægning af den ønskede målgruppes adfærd, motiver og barrierer, da brugerprofilerne er et udpluk og altså ikke er dækkende for målgruppen. Den enkelte brugerprofil skal således ses som en repræsentant fra målgruppen frem for en fuld beskrivelse af alle facetter i målgruppen.

PROFIL

Barn i dagtilbud

Kort sigt: Lav
Lang sigt: Høj

4.560 borgere (0-5 år)

Hvem er personen?

Navn: Oscar
Alder: 5 år
Sundhed: Ingen bemærkninger
Job: Børnehavebarn
Interesser: Lege i sand, gynge og løbe hurtigt

> Jeg elsker at gynge højt!

Hvad har personen brug for?

Bevægelsesfundamentet grundlægges mellem 0-6 år. Gennem bevægelse stimuleres føle-, muskel og balancesans, og derved udviklingen af god motorik. Oscar har brug for aldersvarende stimulering gennem både leg og organiseret voksenstyret aktivitet.

Hvad gør personen i dag?

Dagtilbud arbejder systematisk med motorikstimulering og inddrager også hjemmet omkring opmærksomhedspunkter. Oscar bliver transporteret i bil til alt og kun sjældent på cykel eller gå-ben.

Påvirkningskanaler

Dagtilbud og forældre.

Hvad motiverer personen?

Oscar motiveres af legen, elsker bevægelse i trygge omgivelser.

Hvorfor sker det ikke i dag?

Hverken han selv eller Oscars forældre er opmærksomme på mulighederne og de gavnlige effekter af foreningsaktiviteter for børn i denne alder. Forældrene er ikke trygge ved at cykle med Oscar i trafikken.

Hvad gør vi allerede?

Børnehaverne udarbejder systematisk motoriske screening af børnene. Ligeledes understøtter kommunen samarbejder med foreninger om foreningsaktiviteter i institutionerne.

Hvad ved vi om målgruppen?

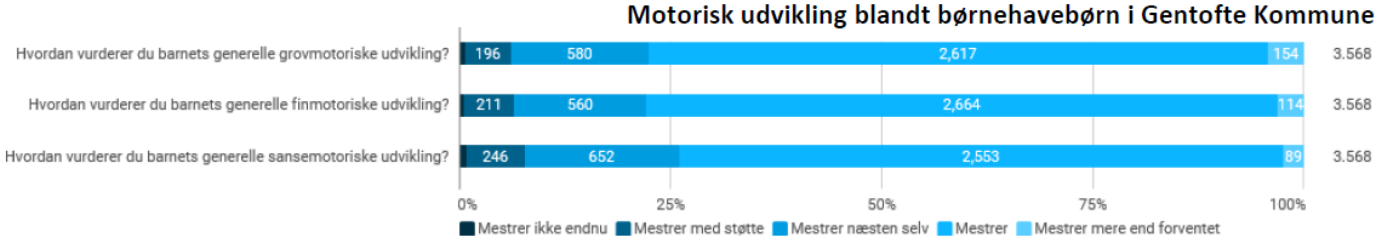
Der er 3.387 0-6 årige indmeldt i foreninger i Gentofte Kommune. 8,4 % af børn i 0. kl. har motoriske vanskeligheder (2017/18).

Under-/overvægt blandt børn i 0.kl. i Gentofte Kommune

Skoleåret	2015/2016	2016/2017	2017/2018
Undervægt	10,2%	9,0%	11,0%
Overvægt, inkl. Svær overvægt	7,3%	7,4%	7,9%
Svær overvægt	0,5%	1,1%	1,4%

Børns sundhed årsrapport, skoleåret 2017/18

Motorisk udvikling blandt børnehavebørn i Gentofte Kommune



PROFIL

Barn med fysisk eller psykisk handicap

Kort sigt: Høj
Lang sigt: Høj

Ca. 1.700 børn med handicap* (0-18 år)

Hvem er personen?

Navn	Villads
Alder	7 år
Sundhed	Downs Syndrom
Job	Skoleelev
Interesser	Lege på legepladsen og superhelte

"Det er sjovt at spille badminton, men det er ikke altid, jeg rammer bolden."

Hvad har personen brug for?

Villads kan godt lide at være fysisk aktiv, men har brug for idrætstilbud, hvor han både fysisk og socialt kan være på lige fod med resten.

Hvad gør personen i dag?

Villads går i en specialskole og deltager i idrætsundervisning der er særligt tilrettelagt.

Hvad motiverer personen?

Villads vil gerne føle sig tryg og accepteret af sine omgivelser. Han er et socialt menneske og sætter pris på at bruge tid sammen med sine venner.

Hvorfor sker det ikke i dag?

Villads har udfordringer med sin motoriske kontrol og har derfor ikke gode oplevelser med idræt i skolen. Det er svært at få ham ind i en forening, hvor han kan føle sig på lige fod med de andre.

Hvad gør vi allerede?

Idrætsforeningen Brobyggerne er et særligt idrætstilbud for børn med handicaps. Gentofte samarbejder desuden med 15 kommuner i hovedstadsområdet om at synliggøre aktiviteter målrettet børn og unge med handicap.

Påvirkningskanaler

Skole, forældre og Dansk Handicap Forbund mv.

Hvad ved vi om målgruppen?

Det kan være en udfordring at få børn med funktionsnedsættelser ind i foreningslivet. Dette kan bl.a. skyldes andre sociale og fysiske forudsætninger, og det er langt fra alle foreninger, der har erfaring og kompetencer til at rumme disse personer. Der er stor forskel indenfor målgruppen i forhold til om et almindeligt foreningstilbud eller et specialtilbud foretrækkes.

Idrætsforeningen Brobyggerne blev etableret i 2015 og har 24 medlemmer (2018). Flere andre idrætsforeninger tilbyder specialhold for børn og unge med handicap.

Idrætsforeningerne i Gentofte Kommune har i alt 64 børn- og ungemedlemmer med handicap.

* Vi ved ikke præcis hvor mange børn og unge, der er i Gentofte Kommune med fysisk eller psykisk handicap, da det ikke må registreres. Dansk Handicap Forbund vurderer dog, at ca. 10 % af befolkningen har et handicap.

PROFIL Idrætsuvant barn

Kort sigt: Lav
Lang sigt: Høj

3.199 borgere (10-12 år) - anslået 480 inaktive

Hvem er personen?

Navn	Olivia
Alder	10 år
Sundhed	Moderat fysisk form
Job	Skoleelev
Interesser	Læse bøger og hænge ud med veninderne

> Jeg har prøvet at gå til håndbold, men jeg var ikke så god, så jeg fandt hurtigt ud af at det ikke var mig

Hvad motiverer personen?

At kunne bevæge sig i en tryg ramme, hvor fokus er på den sjove oplevelse frem for at være den bedste.

Hvad har personen brug for?

Olivia har brug for støtte til at finde et idrætsfællesskab som passer til hendes interesser, og det er vigtigt, at hendes forældre bakker op om hendes deltagelse i fysisk aktivitet i fritiden.

Hvorfor sker det ikke i dag?

Olivia oplever ingen opbakning fra mor og far, som heller ikke selv er idrætsaktive. De fleste af Olivias klassekammerater har gået til idræt i mange år, og er meget bedre end hende. Desuden er Olivia usikker på hvilke tilbud der er for børn i hendes situation.

Hvad gør personen i dag?

Olivia læser mange bøger, og er også begyndt at prøve at skrive sine egne historier. Hun får sin bevægelse ved at cykle 1,5km til og fra skole.

Påvirkningskanaler

Skole, veninder, forældre og snapchat.

Hvad gør vi allerede?

Understøttelse af foreningsaktiviteter i skoletiden, samt fokus på bevægelse i den fag-faglige undervisning.

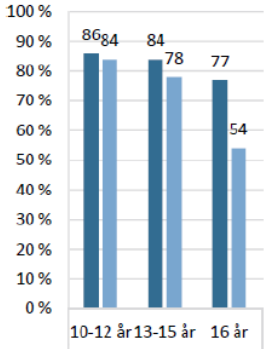
Hvad ved vi om målgruppen?

85 % af de 10-12 årige i Gentofte Kommune dyrker normalt idræt/motion. Især pigerne falder fra i ungdomsårene. I Gentofte Kommune er der 9.693 medlemmer i idræts- og spejderforeninger ml. 7 og 12 år, og kun 4.955 ml. 13 og 18 år.

Organisering i idrætten blandt børn i Gentofte Kommune

n=1.715	Total	Køn		Alder		
	Total	Drenge	Piger	10-12 år	13-15 år	16 år
Forening	82	85	78	83	80	73
Privat	10	10	11	6	15	20
SFO/fritidsklub	6	6	5	7	4	0
På egen hånd	32	32	32	26	39	57
I anden sammenhæng	7	7	8	7	7	9

Andelen af regelmæssigt idrætsaktive skolebørn i Gentofte Kommune



IDAN evaluering af Idræts- og bevægelsespolitikken i Gentofte Kommune, 2016

PROFIL Skærmglad skolebarn

Kort sigt: Middel
Lang sigt: Høj

3.045 borgere (13-15 år) – anslået 580 inaktive

Hvem er personen?

Navn: Max
Alder: 13 år
Sundhed: Overvægtig og dårlig form
Job: Skolebarn
Interesser: Counterstrike og FIFA (computerspil)

> "Jeg synes ikke, det er sjovt at lave sport og kan bedre lide at sidde ned og spille computer."

Hvad har personen brug for?

Max har brug for idrætstilbud, der stimulerer til fysisk aktivitet ved at have det sjovt og være sammen med vennerne. Han har behov for tryghed i idrætsdeltagelsen, da han aldrig har været god til sport.

Hvad gør personen i dag?

Max går 500m til og fra skole, og bruger sin fritid på at spille computerspil med vennerne. Max er stillesiddende størstedelen af dagen.

Påvirkningskanaler

Skole, venner, forældre, Instagram, Facebook og Snapchat.

Hvad motiverer personen?

Det er vigtigt for Max at være tryg og blive accepteret i det fællesskab, han bevæger sig i.

Hvorfor sker det ikke i dag?

Max har ikke haft gode oplevelser med idrætsdeltagelse og kan bedre lide at være stillesiddende og spille computer med vennerne.

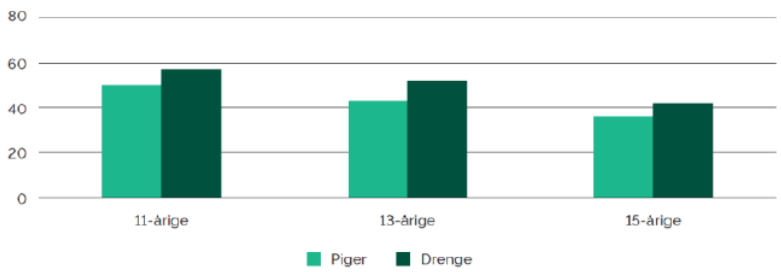
Hvad gør vi allerede?

Understøttelse af foreningsaktiviteter i skoletiden, samt fokus på bevægelse i den fag-faglige undervisning.

Hvad ved vi om målgruppen?

De 11-15 årige i Danmark er generelt meget stillesiddende – gns. 11 timer og 16 minutter pr. døgn. Værst er det blandt pigerne. I Gentofte Kommune er 81 % regelmæssigt idrætsaktive.

Tid (min/dag) brugt på fysisk aktivitet med moderat til høj intensitet i DK



Toftager & Brønd, Sundhedsstyrelsen 2019

PROFIL Gymnasieelev

Kort sigt: Middel
Lang sigt: Høj

4.123 borgere (16-19 år) – anslået 910 inaktive

Hvem er personen?

Navn	Alberte
Alder	16 år
Sundhed	Undervægtig
Job	Gymnasieelev
Interesser	Veninder, fester og at klare det godt i gymnasiet.

> Vi får mange lektier for, og jeg vil rigtig gerne gøre det godt på gym. Desuden er jeg i alt for dårlig form til at kunne følge med på et hold.

Hvad har personen brug for?

Alberte har brug for idrætstilbud, der hverken går ud over gymnasiet eller hendes sociale liv og andre fritidsinteresser.

Hvad gør personen i dag?

Alberte går i 1.g og bruger al sin tid på gymnasiet og sine veninder. Hun får motion ved at cykle 3km frem og tilbage til gymnasiet hver dag.

Hvad motiverer personen?

Alberte motiveres af det sociale fællesskab med veninderne. Derudover er det vigtigt for hende at få gode karakterer.

Hvorfor sker det ikke i dag?

Alberte føler sig i dårlig form, og der er ingen af hendes veninder, der er idrætsaktive i en forening. Hun har travlt med gymnasiet og sociale arrangementer og synes, det er dyrt at dyrke idræt og gå i fitnesscenter.

Hvad gør vi allerede?

Projekt *Sænk skuldrene* i samarbejde med DGI.

Påvirkningskanaler

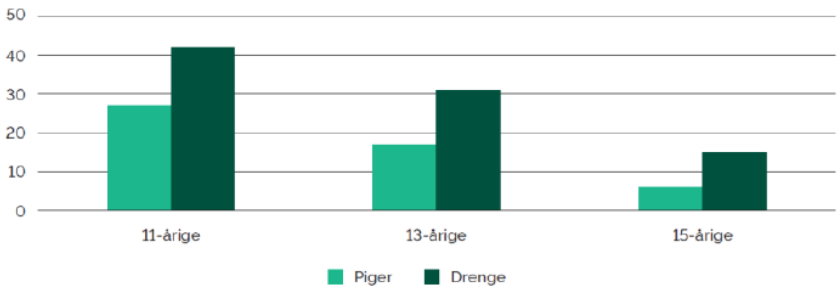
Gymnasiet, veninder, andre rollemodeller, Facebook, Instagram og Snapchat.

Hvad ved vi om målgruppen?

Kun 6% af de 15-årige piger i Danmark lever op til anbefalingerne om 60min daglig fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet.

I Gentofte Kommune dyrker 54 % af de 16-årige piger ifølge dem selv normalt motion. Tilsvarende er det 78 % for de 13-15 årige piger.

Andel med mindst 60 minutters daglig moderat til høj intensitet fysisk aktivitet i DK. Angivet i procent.



Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige, 2019

PROFIL

Ung

Kort sigt: Lav
Lang sigt: Høj

6.997 borgere (20-29 år) – anslået 1.610 inaktive

Hvem er personen?

Navn	Emma
Alder	24 år
Sundhed	Dårlig form
Job	Ingeniørstuderende
Interesser	Teknologi, klima og studielivet.

> Jeg har tidligere spillet fodbold, men de faste træningstider fungerer ikke rigtig lige nu. Men ihh, hvor jeg savner fællesskabet på holdet.

Hvad har personen brug for?

Et fleksibelt idrætsfællesskab, som kan passe med studiet og skiftende vagter på hendes studiejob i 7eleven.

Hvad gør personen i dag?

Emma spiller fredags-volley med sit studiehold, og cykler ellers frem og tilbage fra studiet (1,5km hver vej).

Påvirkningskanaler

Studiet, veninder, familie, Facebook, Instagram og Snapchat.

Hvad motiverer personen?

Emma motiveres af fællesskabet og elsker at være fysisk aktiv på forskellige måder. Hun drives ikke af konkurrence, men vil gerne dyrke sport for at have det sjovt.

Hvorfor sker det ikke i dag?

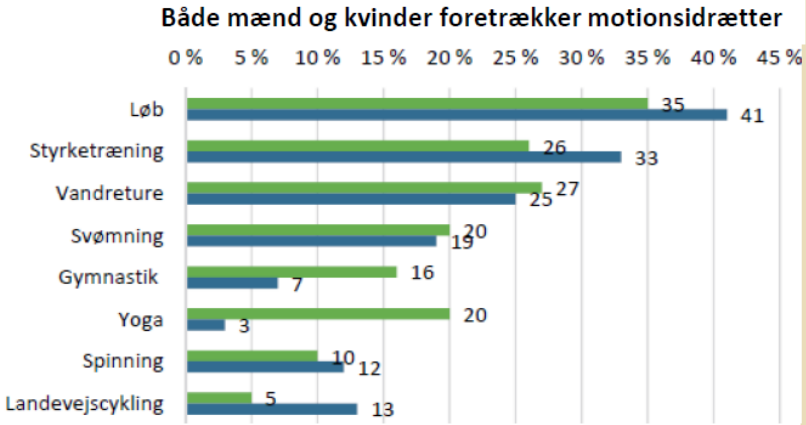
Emma gider ikke fitness. Hun vil gerne fællesskabet, men kan ikke passe faste træningstider ind i kalenderen.

Hvad gør vi allerede?

Gentofte Kommune har et mangfoldigt foreningsliv, med mange muligheder for forskellige målgrupper.

Hvad ved vi om målgruppen?

Idrætsforeningerne i Gentofte Kommune har samlet 1.725 medlemmer i aldersgruppen 19-24 år.



IDAN evaluering af Idræts- og bevægelsespolitikken i Gentofte Kommune, 2016

PROFIL

Flygtning

Kort sigt: Middel
Lang sigt: Høj

Ca.500 flygtninge
5.724 indvandre /efterkommere
-anslået ca. 2.500 inaktive

Hvem er personen?

Navn	Isa
Alder	29 år
Sundhed	Lidt overvægtig
Job	Rengøringsassistent
Interesser	Familie, shoppe, cafeture

> Jeg kan godt lide danskerne, og kunne godt tænke mig at lære endnu mere om den danske kultur.

Hvad har personen brug for?

Isa har brug for hjælp til at lære foreningskulturen og de mange aktivitetsmuligheder at kende. Ligeledes har hun brug for viden om de sundhedsmæssige effekter af fysisk aktivitet på kort og lang sigt.

Hvad gør personen i dag?

Isa går meget rundt på arbejdet, men er ikke aktiv udover det. Hun bruger tid med familien og sine to små børn.

Hvad motiverer personen?

Isa vil gerne blive accepteret i det danske samfund og lære den danske kultur endnu bedre at kende. Familiens ve og vel er Isas vigtigste prioritet.

Hvorfor sker det ikke i dag?

Isa har været i Danmark i 6 år, og kender ikke til den danske foreningskultur og mulighederne for aktiviteter. Hun er ikke vokset op med planlagt idrætsdyrkelse og kender ikke meget til de positive effekter af det.

Hvad gør vi allerede?

Foreningslivet har mulighed for at søge støtte til integrationsprojekter.

Påvirkningskanaler

Arbejde, kommune og Facebook.

Hvad ved vi om målgruppen?

Der findes ikke tal på flygtninges idrætsdeltagelse i Gentofte Kommune. En antagelse i eksisterende litteratur er dog, at der er gode muligheder for integration i foreninger, men at unge med anden etnisk baggrund end dansk generelt deltager mindre i idrætsforeninger end danske jævnaldrende.

PROFIL Voksen med fysisk el. psykisk handicap

Kort sigt: Middel
Lang sigt: Høj

Ca. 5.800 18+ år med handicap*

Hvem er personen?

Navn	Rasmus
Alder	36 år
Sundhed	ADHD og autisme
Job	Intet
Interesser og mad	Politik, Anders And

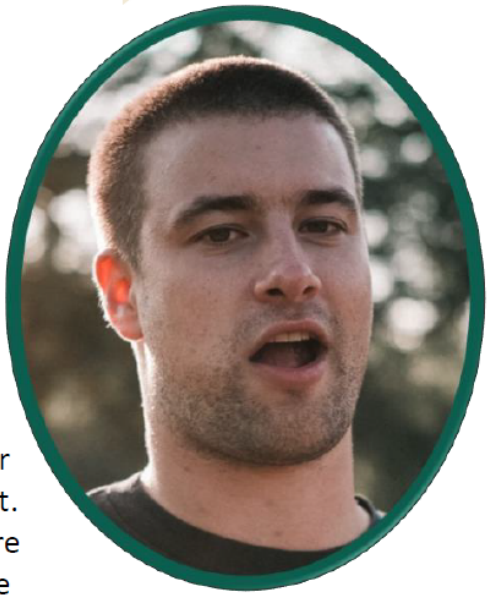
> Jeg glæder mig til skovturen på onsdag kl. 10.00.

Hvad har personen brug for?

Rasmus har behov for trygge og faste rammer. Han skal føle sig sikker i sine omgivelser, og ikke tvinges til at forholde sig til nye mennesker eller ændringer i rammerne.

Hvad gør personen i dag?

Rasmus bor på botilbud og laver mange ting i håndarbejdslokalet. Han tager i skoven med de andre på botilbuddet og pædagogerne en gang om ugen.



Påvirkningskanaler

Pædagoger og familie.

Hvad motiverer personen?

Rasmus har behov for at føle sig tryg og have en plan for hver dag. Hvis han skal dyrke idræt, skal det være med personer på samme fysiske og sociale niveau og styret af en kompetent instruktør.

Hvorfor sker det ikke i dag?

Rasmus har haft dårlige oplevelser med idræt. Han har svært ved at forholde sig til mange og nye mennesker og kan ikke holde koncentrationen i længere tid.

Hvad gør vi allerede?

Gentofte Kommune tilbyder fritidsvejledning for borgere med handicap. Ordningen støtter den enkelte i at starte til en foreningsaktivitet.

Hvad ved vi om målgruppen?

Der findes ikke statistikker på aktivitetsniveauet for borgere med fysiske og psykiske funktionsnedsættelser.

Udfordringerne ift. motionsdyrkelse kan dog være mange, og de individuelle behov varierer meget.

Idrætsforeningen Idræt På Tværs for sindslidende har 112 medlemmer (voksne).

* Vi ved ikke præcis hvor mange borgere, der er i Gentofte Kommune med fysisk eller psykisk handicap, da det ikke må registreres. Dansk Handicap Forbund vurderer dog, at ca. 10 % af befolkningen har et handicap.

PROFIL Småbørnsforælder

Kort sigt: Middel
Lang sigt: Høj

7.403 borgere (30-39 år) – anslået 2.300 inaktive

Hvem er personen?

Navn	Kasper
Alder	38 år
Sundhed	Begyndende overvægt
Job	Ingeniør
Interesser	Sine tre børn, sport (især fodbold) og videnskab

> „Jeg vil gerne dyrke mere motion, og fodbold er en stor passion, men det er svært at få det til at hænge sammen i en travl hverdag"

Hvad har personen brug for?

Kasper har brug for fleksible idrætstilbud med effektiv træning, der ikke er for tidskrævende. Gerne placeret om aftenen og i weekender, så det passer bedst muligt med børn og arbejde.

Hvad gør personen i dag?

Kasper tager bilen på arbejde hver morgen og bruger tid med familien og på at købe ind, lave mad og smøre madpakker. Han får sin bevægelse ved at tage trapperne ned til printeren på arbejdet.

Hvad motiverer personen?

Holdsport og samvær med kammeraterne.

Hvorfor sker det ikke i dag?

Kasper har altid spillet fodbold, men har måtte indse at livet med små børn gør det svært at deltage fast på et hold, og i det hele taget at få tid til motion.

Hvad gør vi allerede?

Opfordrer foreningerne til breddeaktiviteter for voksne samt synliggør faciliteterne i kommunen.

Påvirkningskanaler

Gennem børnene (forældreintra etc.), familie/venner og Facebook.

Hvad ved vi om målgruppen?

37 % af de 25-39 i Gentofte Kommune dyrker ikke normalt motion, og hele 81 % i samme aldersgruppe vil gerne dyrke mere motion.

Over halvdelen af de ikke-idrætsaktive nævner familietid som årsag, mens en tredjedel nævner arbejde.

Oftest valgte årsager til ikke at være idrætsaktiv i Gentofte Kommune

	18-24 år	25-39 år	40-59 år	60-75 år	Total
Bruger tiden på familien	29%	53%	35%	33%	**38%**
Bruger tiden på andre fritidsinteresser	44%	19%	34%	44%	**34%**
Bruger tiden på arbejde	29%	33%	36%	18%	**30%**
Jeg er i dårlig form	44%	33%	13%	29%	**26%**
Jeg mangler nogen at følges med	29%	29%	13%	15%	**19%**
Jeg har ikke råd/det er for dyrt	29%	23%	15%	9%	**17%**

Benchmarkundersøgelsen 2018

PROFIL Voksen uden for arbejdsmarkedet

Kort sigt: Middel
Lang sigt: Høj

737 dagpenge
137 kontanthjælp
- anslået 560 inaktive

Hvem er personen?

Navn	Christian
Alder	42 år
Sundhed	Pre-diabetiker
Job	Ledig maskinarbejder
Interesser	Film, biografture og sove længe

> Jeg forstår ikke, hvorfor man skal bruge så meget tid på motion.

Hvad har personen brug for?

Christian har brug for en nem og tilgængelig adgang til motionsfællesskaber. Derudover er det vigtigt, at aktiviteten er økonomisk overskuelig.

Hvad gør personen i dag?

Christian er filmentusiast og bruger meget tid foran tv'et og i biografen.

Påvirkningskanaler

Jobcenteret, venner, familie og Facebook.

Hvad motiverer personen?

Christian gør kun ting, når han kan se meningen med aktiviteten, og han føler, det er overskueligt.

Hvorfor sker det ikke i dag?

Christian er ikke opmærksom på de positive sundhedseffekter af fysisk aktivitet og mangler desuden viden om tilbud i kommunen. Derudover har han ikke råd og overskud til idrætsaktiviteter.

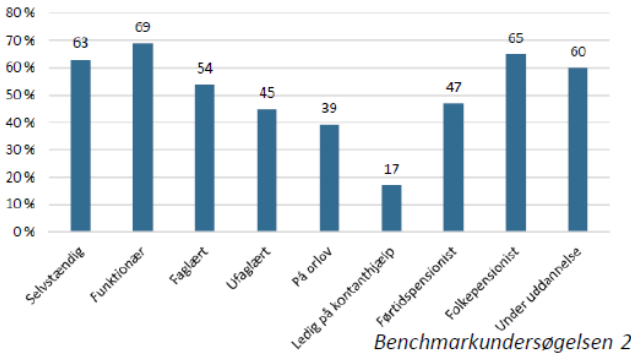
Hvad gør vi allerede?

Der er opstillet flere udendørs aktivitetsspots i kommunen med mulighed for gratis at styrketræne.

Hvad ved vi om målgruppen?

Der er stor sammenhæng mellem højere uddannelsesniveau og større idrætsdeltagelse i Gentofte Kommune. Borgere med kortere uddannelser udfører dog i højere grad fysisk krævende arbejde.

Uddannelsesniveau og idrætsdeltagelse i Gentofte Kommune



Benchmarkundersøgelsen 2018

PROFIL

Voksen, der ikke interesserer sig for fysisk aktivitet

Kort sigt: Middel
Lang sigt: Høj

10.903 borgere (40-49 år) – anslået 2.950 inaktive

Hvem er personen?

Navn	Gunna
Alder	44 år
Sundhed	Dårlig form
Job	Folkeskolelærer
Interesser	Bøger, gode film og rødvin

> Motion siger mig ikke noget, og jeg gider egentlig ikke bruge tid på det.

Hvad motiverer personen?

Motionen skal være effektiv, da det skal overstås så hurtigt som muligt.

Hvad har personen brug for?

Gunna har brug for fleksibilitet, og at idrætten ikke i for høj grad indvirker negativt med andre dele af livet.

Hvorfor sker det ikke i dag?

Gunna har aldrig interesseret sig for idræt- og motionsdyrkelse. Når hun er fysisk aktiv, ser hun det som en pligt, fordi det er noget, man skal.

Hvad gør personen i dag?

Gunna kører på arbejde hver morgen og har stor passion for at uddanne børn og unge. Hun får sin motion med en rask gå- eller løbetur i ny og næ, når samvittigheden bliver for dårlig.

Hvad gør vi allerede?

Gentofte Kommune deltager i *Vi cykler til arbejde* og *DHL-stafetten*. Lige nu er der gang i kampagnen *Alt tæller*.

Påvirkningskanaler

Venner, familie, kollegaer og Facebook.

Hvad ved vi om målgruppen?

De forbeholdne idrætsaktive dyrker ikke idræt af lyst, men fordi det er noget, man skal, og det skal bare overstås. Det er den typologi, der dyrker færrest idrætter: hverken i forening eller kommercielt center og ønsker ikke at engagere sig i foreningslivet.

Årsager til at Gentofteborgere er startet til en ny aktivitet de seneste 2 år

Benchmarkundersøgelsen 2018

PROFIL Voksen, der bevæger sig regelmæssigt, under 1 time om dagen

Kort sigt: Middel
Lang sigt: Høj

43.126 borgere (18-64 år) – anslået ca.25.000 u. 1t motion/dag

Hvem er personen?

Navn	Mona
Alder	47 år
Sundhed	Oplever nemt stress
Job	Kontorassistent
Interesser	Natur – særligt fugle, og politik

> Har I hørt, at en ny fugleart er kommet til Danmark? Jeg skal ud at se, om jeg kan spotte den i eftermiddag.

Hvad har personen brug for?

Mona har brug for viden om de sundhedsmæssige fordele ved ekstra motion. Derudover skal det kunne passes ind i hendes hverdag.

Hvad gør personen i dag?

Mona bruger meget af sin fritid på at cykle ud i naturen og se på fugle, og cirka en gang om ugen løber hun en tur med sin veninde. Mona er i gennemsnit fysisk aktiv ca. 30 min om dagen.

Påvirkningskanaler

Venner, familie, kollegaer og Facebook.

Hvad motiverer personen?

Mona motiveres af gode naturoplevelser.

Hvorfor sker det ikke i dag?

Det er svært at finde tid til endnu mere bevægelse efter arbejde. Mona føler selv, hun dyrker regelmæssig og nok motion og er i god form.

Hvad gør vi allerede?

Der er mange opmærkede løbe- og cykelruter i kommunens grønne områder og ved vandet.

Hvad ved vi om målgruppen?

75 % af de 40-59 årige i Gentofte Kommune mener selv, at de er regelmæssigt aktive, og 53 % vurderer sig til at være i 'god form' eller 'rigtig god form'.
Hele 76 % af denne aldersgruppe vil dog gerne være mere fysisk aktive.

Vil Gentofteborgere gerne være mere fysisk aktive?

	18-24 år	25-39 år	40-59 år	60-75 år	Total
Ja	74%	81%	76%	61%	73%
Nej	16%	13%	18%	24%	18%
Ved ikke	10%	6%	6%	15%	9%

Benchmarkundersøgelsen 2018

PROFIL

Voksen kroniker

Kort sigt: Høj
Lang sigt: Høj

2.400 KOL
2.300 diabetes
2.500 hjerte-sygdomme

Hvem er personen?

Navn: Jan
Alder: 49 år
Sundhed: Overvægt + type 2-diabetes
Job: IT Konsulent
Interesser: Fodbold på tv, programmering, madlavning

> Jeg har brug for at komme i form, men det virker som en uoverskuelig proces.

Hvad har personen brug for?

Jan har brug for idrætstilbud, hvor han kan være fysisk aktiv sammen med andre og blive motiveret af et socialt fællesskab.

Hvad gør personen i dag?

Jan sidder foran computeren på arbejdet og bruger meget tid på madlavning.

Hvad motiverer personen?

Det er vigtigt for Jan at have et godt socialt netværk og bruge tid på det, han er god til.

Hvorfor sker det ikke i dag?

Jan har aldrig dyrket idræt og har svært ved at komme i gang. Han har det udfordringer med at lave aktiviteter, hvor han føler sig dårligere end andre.

Hvad gør vi allerede?

Jægersborg Boldklub og Gentofte Volley har i samarbejde med bl.a. Diabetesforeningen og Hjerteforeningen startet hhv. motionsfodbold og -volley målrettet kronikere. Flere andre idrætsforeninger har også hold tilpasset målgruppen.

Påvirkningskanaler

Familie, venner, Facebook, diabetesforeningen samt egen læge.

Hvad ved vi om målgruppen?

12 % af borgerne i Gentofte Kommune svarer, at hvis aktiviteten er nem/egner sig til nybegyndere, vil det kunne få dem til at starte på en sports-/motionsaktivitet.

Motivationsfaktorer for gentofteborgere

Hvad kunne få dig til at starte til sport/motion	Total
At jeg kan dyrke aktiviteten, når det passer mig	65%
At det ligger tæt på, hvor jeg bor/går på uddannelse/arbejde	43%
At jeg får trænet min krop	30%
At jeg kan dyrke aktiviteten udendørs/i det fri	29%
At træneren/instruktøren er dygtig/engageret	17%
At jeg kan dyrke aktiviteten med personer på samme niveau som mig	13%
At jeg oplever forbedring i mine præstationer	13%
At jeg får samvær med andre	12%
At aktiviteten er nem at dyrke/egner sig til 'nybegyndere'	12%
At det er billigt	8%
At jeg kan dyrke de(n) aktivitet(er), jeg brænder for	7%
At jeg kan dyrke aktiviteten alene	7%
At aktiviteten ligger på faste tidspunkter	7%
At faciliteten/omgivelserne er velholdte/flotte	5%

Benchmarkundersøgelse 2018

PROFIL

Voksen, der er stoppet fysisk aktivitet efter skade/sygdom

Kort sigt: Middel
Lang sigt: Høj

11.356 borgere (50-59 år) – anslået 2.380 inaktive

Hvem er personen?

Navn	Ole
Alder	57 år
Sundhed	Dårligt knæ og ryg
Job	Butikschef
Interesser	Tennis og krimier

> Efter min knæskade er jeg bare aldrig rigtig kommet i gang igen.

Hvad har personen brug for?

Ole har brug for at kunne dyrke idræt på sit mulige niveau, for at styrke sit knæ og ryg.

Hvad gør personen i dag?

Ole kører til arbejde hver dag. Han nyder tit et glas rødvin til en god bog, når han kommer hjem.

Hvad motiverer personen?

Tennis har været en vigtig del af Oles liv og identitet og sætter pris på at spille med sine venner. Han vil gerne spille tennis, da det har været en livsstil, og han har været en del af et fællesskab.

Hvorfor sker det ikke i dag?

Ole har altid spillet tennis, især som motionist. For 4 år siden fik han en knæskade ved træning, er blevet opereret og har gennemført genoptræningsforløb. Efterfølgende er han aldrig kommet i gang med fast fysisk aktivitet igen.

Påvirkningskanaler

Familie og venner.

Hvad gør vi allerede?

Der bliver etableret foreningsfitness i Gentofte Sportspark, som bl.a. vil målrettes borgere, der har afsluttet genoptræningsforløb.

Hvad ved vi om målgruppen?

5 % af de inaktive borgere i Gentofte angiver 'idrætsskade', som en af de vigtigste årsager til manglende idrætsdeltagelse.

Årsager til at være startet til en ny aktivitet indenfor de seneste 2 år i Gentofte Kommune

Benchmarkundersøgelse 2018

PROFIL

Enlig ældre

Kort sigt: Høj
Lang sigt: Høj

8.231 borgere (60-69 år) – anslået 2.300 inaktive

Hvem er personen?

Navn: Britt
Alder: 69 år
Sundhed: Begyndende ledsmerter
Job: Pensionist
Interesser: Kryds og tværs, spille bridge, læse bøger

> Jeg vil gerne lave motion, men prioriterer familietid og bridge – og mangler nogen på min egen alder og niveau at gøre det med.

Hvad har personen brug for?

Britt har brug for et fællesskab ifm. sin idrætsdeltagelse. Idrætstilbud målrettet mod ældre er nødvendigt for hendes aktivitet – helst om formiddagen.

Hvad gør personen i dag?

Britt læser mange bøger og læser hver dag dagens kryds og tværs. Hun har tidligere været aktiv i en gymnastikforening, men stoppede for mange år siden.

Påvirkningskanaler

Veninder, familie, Facebook og lokalavisen.

Hvad motiverer personen?

Britt værdsætter at være sammen med andre på sin egen alder og fysiske niveau. Hun har før dyrket rytmisk gymnastik, fordi hun godt kan lide fællesskabet i en forening.

Hvorfor sker det ikke i dag?

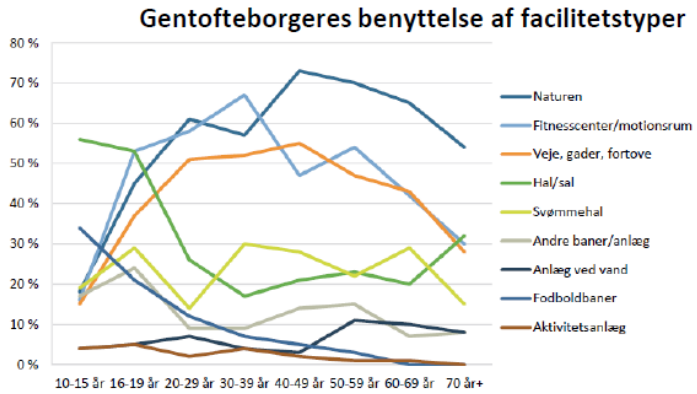
Britt mangler nogen at dyrke motion med, da hun ellers ikke får det gjort. Derudover bruger hun tid med familien og prioriterer sin bridgeklub.

Hvad gør vi allerede?

Forebyggelsescenter Tranehaven tilbyder en lang række af aktiviteter målrettet seniorer.

Hvad ved vi om målgruppen?

76 % af de 70+ årige i Gentofte Kommune dyrker normalt sport eller motion, men 61% af de 60-75 årige vil gerne være mere aktive. Aktiviteterne foregår oftest i naturen og foretrækkes mellem kl. 8-12. De største årsager til ikke at være idrætsaktiv blandt målgruppen er, at tiden bruges på andre fritidsinteresser samt familien.



IDAN evaluering af Idræts- og bevægelsespolitikken i Gentofte Kommune, 2016

PROFIL Den forbeholdne senior

Kort sigt: Høj
Lang sigt: Høj

9.273 borgere (70-84 år) – anslået 2.230 inaktive

Hvem er personen?

Navn	Jørgen
Alder	75 år
Sundhed	Svækket muskelstyrke
Job	Pensionist
Interesser	Mad, bilture i området, familie og venner

> Jeg er ikke konkurrencemenneske og får ikke et energiboost af motion. Det er dog gået op for mig, at hverken min krop eller jeg er udødelig.

Hvad har personen brug for?

Jørgen har fået skavanker, der måske kan holdes i ave med motion. Aktiviteterne skal arrangeres af andre og passe sammen med social omgangskreds eller interesser.

Hvad gør personen i dag?

Jørgen bruger livet på det, han vil, og han har svært ved at motivere sig selv til fysisk aktivitet.

Hvad motiverer personen?

Jørgen vil gerne leve livet, som det passer ham bedst. Hans skavanker bliver dog tydelige og han vil gerne være rask og rørig de næste 10 år.

Hvorfor sker det ikke i dag?

Sport og motion har aldrig været en del af Prebens liv – interessen og behovet har aldrig været der. Men nu melder der sig alligevel et par skavanker, som måske kan holdes i ave med lidt motion og ved at kroppen bliver rørt. Der sker dog ikke rigtigt noget – i hvert fald ikke så længe Jørgen selv skal arrangere det.

Påvirkningskanaler

Venner, familie, aftenskolen, ældresagen mv. og lokalavisen.

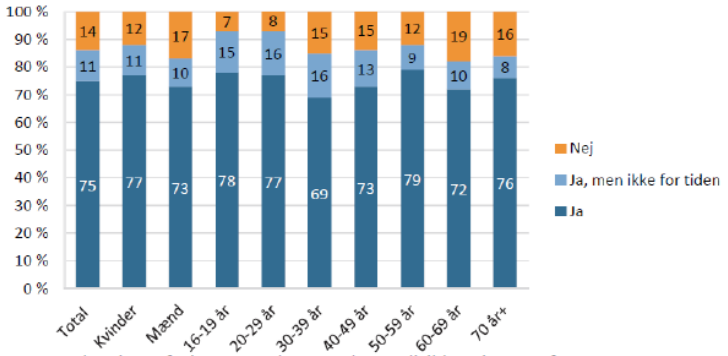
Hvad gør vi allerede?

Aftenskolerne tilbyder mange forskellige bevægelseshold for seniorer. Ligeledes gør flere af idrætsforeningerne.

Hvad ved vi om målgruppen?

Kendskabet til offentligt udbudte idrætsaktiviteter er generelt lavere for denne type borgere. De ser ikke foreningen som vigtig og ønsker ikke at engagere sig i en.

Gentofteborgerne dyrker sport og motion hele livet



IDAN evaluering af Idræts- og bevægelsespolitikken i Gentofte Kommune, 2016

PROFIL

Senior 85+

Kort sigt: Høj
Lang sigt: Høj

1.982 borgere (85+ år)

Hvem er personen?

Navn	Hubert
Alder	85 år
Sundhed	Kropsligt svækket
Job	Pensionist
Interesser	Skak, Dirch Passer og en god historie

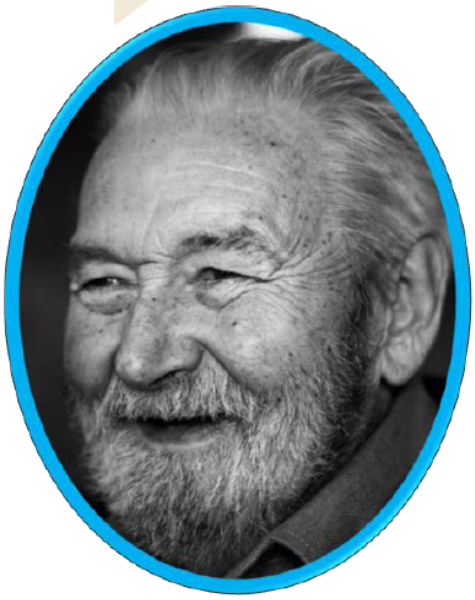
> „I min alder handler det om at nyde livet – og de siger jo, at bevægelse gør den sag nemmere. Og alt det bevægelse er da også fint, hvis bare der er tid til en god snak"

Hvad motiverer personen?

Hubert er meget socialt anlagt, og gør næsten hvad som helst, hvis bare det er med søde mennesker.

Hvad har personen brug for?

At nogen henter og bringer ham til/fra sit hjem i forbindelse med aktiviteter.



Hvorfor sker det ikke i dag?

Hubert kan ikke længere overskue at planlægge for mange aktiviteter/ture, men tager gerne med andre.

Hvad gør personen i dag?

Hubert går til stolegymnastik en gang om ugen og synger i et senior-kor. Derudover er meget af dagen stillesiddende.

Hvad gør vi allerede?

Ældre Sagen, Hjerteforeningen, Vangedes Venner samt andre netværk og interesseorganisationer tilbyder mange forskellige aktiviteter målrettet ældre.

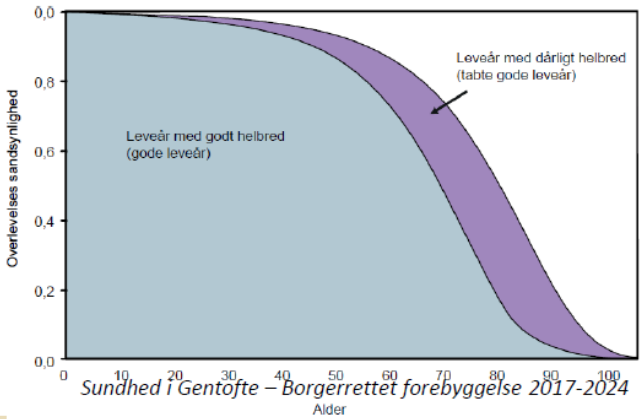
Påvirkningskanaler

Venner, familie, ældresagen mv. og lokalavisen.

Hvad ved vi om målgruppen?

Hos de ældre over 65 år er det især risikabel alkoholadfærd og mangel på motion, der er de største sundhedsudfordringer. De ældste borgere (80+ år) har den største udfordring i forhold til mental sundhed.

Middellevetid opdelt på gode og tabte gode leveår

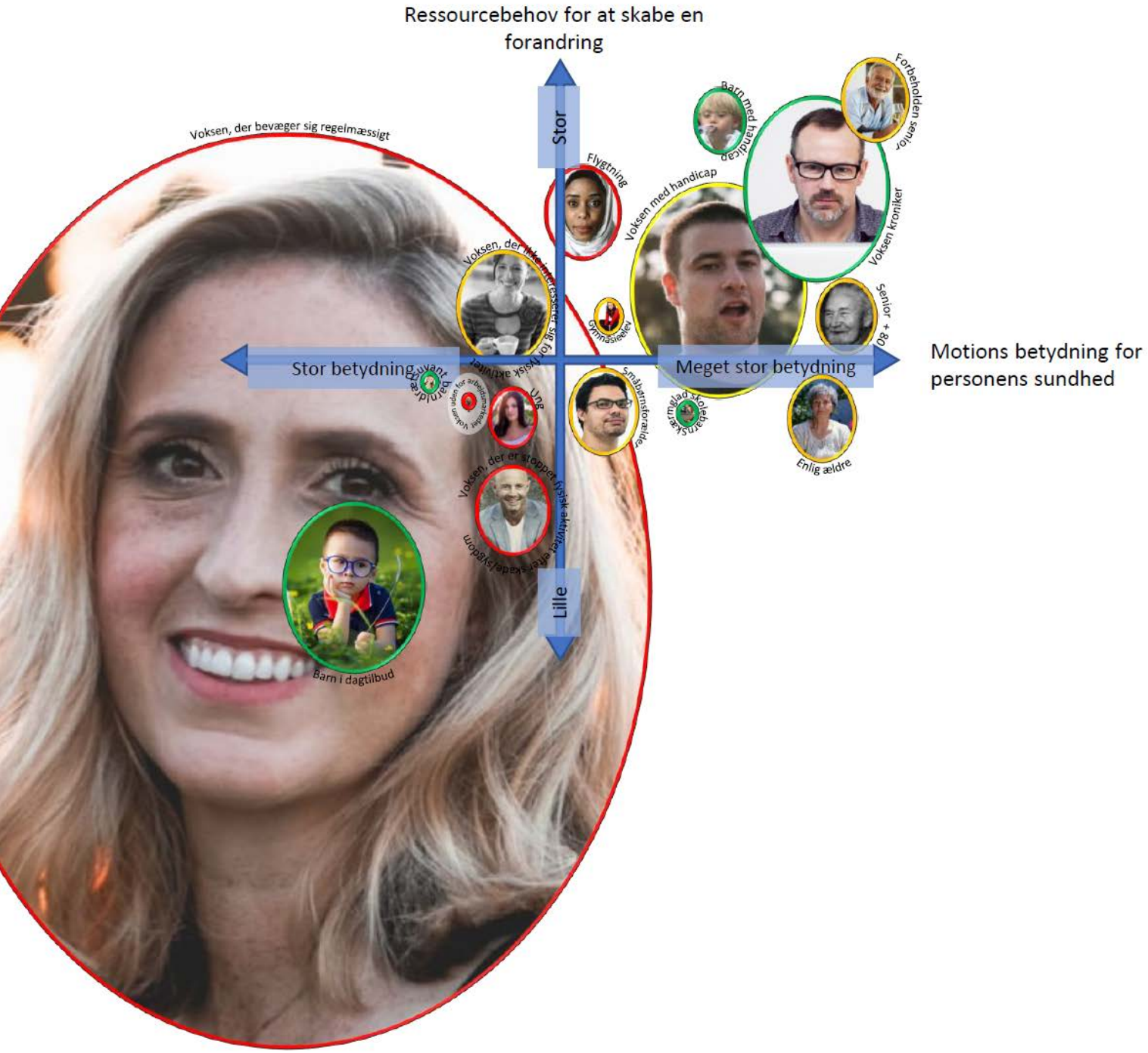


Sundhed i Gentofte – Borgerrettet forebyggelse 2017-2024

Oversigt over brugerprofiler

Nedenstående model placerer brugerprofilerne i et koordinatsystem ud fra en vurdering af betydningen af øget fysisk aktivitet for målgruppens sundhed samt hvor stort ressourcebehov en forandring vil kræve.

Billedstørrelsen af profilerne angiver målgruppens størrelse, mens billedrammens farve angiver mængden af eksisterende indsatser for målgruppen: Grøn – Der er allerede en del indsatser for målgruppen, Gul – Der er allerede nogle indsatser for målgruppen, og Rød – Der er få eller ingen indsatser for målgruppen.



[Afdeling]
[Adresse]
2820 Gentofte

Telefon
[Telefonnummer]
www.gentofte.dk
[mailadresse]