



# København – en by i bevægelse

En sammenfatning af evalueringen

Lise Specht Petersen og Bjarne Ibsen

# København – en by i bevægelse

En sammenfatning af evalueringen

Lise Specht Petersen og Bjarne Ibsen

## **København – en by i bevægelse**

Udarbejdet af:

Lise Specht Petersen og Bjarne Ibsen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Udgivet 2009

Udgiver: Institut for Idræt og Biomekanik

Forsidelayout og opsætning: UniSats

Tryk: Print & Sign, Syddansk Universitet

## Indholdsfortegnelse

Motionsstrategiens idé og mål .....	5
Evaluerings mål og metoder.....	6
Move@school .....	8
Motionsvejledning .....	11
Byens Grønne Puls.....	14
Styrketræning for ældre .....	16
Containeridræt.....	18
Det tværsektorielle samarbejde .....	20
Konklusion .....	23



## 1. Motionsstrategiens idé og mål

'København – En by i bevægelse' er en koordineret kommunal bestræbelse på at fremme københavnernes fysiske aktivitetsniveau med sigte på at fremme sundheden. Motionsstrategien føjer sig til en række initiativer og projekter, som er iværksat de seneste år i kommunen, bl.a. Motion og Kost på Recept og nye idrætsfaciliteter til selvorganiseret idræt. I erkendelse af at formålet givetvis kun kan nås ved en flerstrengt indsats, som inddrager alle forvaltningerne, vedtog Borgerrepræsentationen en motionsstrategi i 2006, som omfatter en række nye aktiviteter ud over den almindelige støtte til idræt og motion.

Formålet med motionsstrategien er at sikre en langsigtet, tværsektoriel planlægning af aktiviteter, der skal gøre københavnere mere fysisk aktive og gøre København til en by i bevægelse. Motionsstrategien har koncentreret sig om fem projekter:

- Move@school.
- Motionsvejledning.
- Byens Grønne Puls.
- Containeridræt.
- Styrketræning for ældre.

Strategien skal især medvirke til at fremme udsatte målgruppers muligheder for at være fysisk aktive med særlig fokus på følgende grupper: Børn, inaktive voksne, ældre og etniske minoriteter. I forhold til børn har projekt Move@school haft som formål at skabe mere fysisk aktivitet, leg og bevægelse blandt københavnske skolebørn, mens projekt Idrætscontainere har været målrettet børn og unge uden tilknytning til foreningslivet gennem lokal tilstedeværelse af bemandede idrætscontainere i udvalgte områder.

Målgruppen inaktive voksne er især tilgodeset i projekt Motionsvejledning i form af sin vejledning i, hvordan inaktive kommer i gang med at dyrke motion. Projektet havde i den første fase fokus på etniske minoriteter i form af særligt tilrettelagte motionsvejledningsforløb for kvinder med anden etnisk baggrund. Målgruppen for Byens Grønne Puls var oprindeligt inaktive borgere i København, men undervejs i projektets gennemførelse ændrede man fokus hen imod de moderat og normalt fysisk aktive borgere i kommunen. Endelig har der med projekt Styrketræning for ældre været fokus på gruppen af ældre, da man etablerede styrketræningshold for ældre i udvalgte idræts- og aktivitetscentre.

## 2. Evalueringens mål og metoder

Det overordnede formål med evalueringen er:

- At dokumentere indsatsernes resultater.
- At vurdere om formål og succeskriterier er opnået.
- At vurdere om de prioriterede målgrupper er nået.
- At undersøge og vurdere den tværsektorielle organisering af motionsstrategien.

På tværs af projekterne er følgende metoder anvendt:

1. En *registrering* af – så vidt muligt – hvor mange der har benyttet eller deltaget i den enkelte aktivitet.
2. *Deltagernes besvarelse af et spørgeskema* udformet til hvert delprojekt til belysning af, hvem der har deltaget, deres baggrund samt deres vurdering af den pågældende aktivitet.
3. *Deltagende organisationer og institutioners besvarelse af et kortfattet spørgeskema* med sigte på at belyse samarbejdet og deres vurdering af det konkrete projekt.
4. *Interviews med deltagere i projekterne* - enten i form af fokusgruppeinterviews eller interviews en og en.
5. *Interviews med de ansvarlige* for projekterne om deres erfaringer.
6. *Observationer på projekterne.*

Foruden evalueringen af de fem delprojekter omfatter undersøgelsen også en analyse af den tværsektorielle organisering af motionsstrategien. Denne analyse bygger på relevante dokumenter fra projektet, interviews med centrale aktører i projektet samt en workshop om det tværsektorielle samarbejde med deltagelse af ledende medarbejdere fra de forskellige forvaltninger.

En almindelig metode ved evaluering af interventioner er at foretage en undersøgelse såvel før som efter interventionen og sammenholde resultaterne deraf med en tilsvarende undersøgelse af en såkaldt kontrolgruppe eller sammenligningsgruppe, som ikke har været udsat for samme intervention. En sådan fremgangsmåde ville i dette tilfælde have krævet en undersøgelse af aktivitetsniveauet, før de forskellige indsatser blev sat i værk og fx to år senere, kombineret med en tilsvarende undersøgelse i områder af landet, hvor man ikke har iværksat lignende projekter (som kontrolgruppe). Dette har ikke været muligt i denne evaluering. For det første er det vanskeligt at gennemføre en sådan undersøgelse på en måde, der kan vise, at evt. ændringer i det fysiske aktivitetsniveau skyldes de iværksatte indsatser. For det andet ville en sådan undersøgelse ikke vise ret meget om, hvilken effekt der har været af de enkelte projekter. For det tredje er det en forholdsvis dyr metode i forhold til den (usikre) viden, den ville kunne give.

Af disse grunde er der gennemført en specifik evaluering af hver af de gennemførte indsatser på de fem delprojekter. Det har den fordel, at evalueringen mere præcist har kunnet tage bestik af karakteren af den konkrete indsats. Derved er det muligt at sige no-

get om styrker og svagheder ved den enkelte indsats i sammenligning med de andre tiltag. Ulempen ved denne fremgangsmåde er imidlertid, at evalueringen er blevet spredt over flere projekter, som har betydet, at der har været relativt få ressourcer til evalueringen af hvert projekt.

I det følgende præsenteres resultaterne af evalueringen af hver af de fem delprojekter. Dernæst redegøres for resultaterne af analysen af det tværsektorielle samarbejde. Til slut fremlægges evalueringens overordnede konklusioner og forslag til, hvordan motionsstrategien kan udvikles i Københavns Kommune.



### 3. Move@school

#### Formål

Projekt Move@schools overordnede mål er at udvikle og beskrive metoder til at øge børn og unges fysiske aktivitetsniveau i skoletiden. Intentionen med indsatserne i projektet har været, at fysisk aktivitet skal være en del af hele skolehverdagen samt motivere alle børn på forskellig vis. Move@school har for det første arbejdet på at give skoleledelse, folkeskolelærere og forældre forståelse for fysisk aktivitets betydning for børns sundhed, udvikling, trivsel og læring samt skolens afgørende rolle og muligheder heri. For det andet har projektet taget sigte på at skabe tværfaglige miljøer, der fremmer fysisk aktivitet i skoletiden. Endelig har projektet stræbt efter at skabe bedre rammer for børn og unges iboende lyst til fysisk aktivitet i skolemiljøet og dermed øge mængden samt udbredelsen af daglig bevægelsesaktivitet i skoletiden blandt børnene på de involverede skoler.

Projektet har koncentreret sig om fire aktiviteter:

1. Afholdelse af *legepatruljekursus* samt etablering af legepatruljer.
2. *Fri leg rekvisitpakke* til skolerne, der deltager i projektet.
3. Præsentation af det *skriftlige materiale*, der er udarbejdet til lærerne: *Motion i klassen* (idémappe samt tilhørende rekvisitter), *Hulahop* (med ideer til pausegymnastik), *Legekatalog* samt materialet *Kondition på skoleskemaet*.
4. *Udeskole kursus* for lærerne, som dog kun blev tilbudt i projektets første fase – indtil sommeren 2008.

I perioden fra efteråret 2006 til juni 2008 blev projekt Move@school iværksat på syv pilotskoler. I juni 2008 udvidede man projektet til at omfatte i alt 17 skoler. Målsætningen var, at projekt Move@school skulle forankres i Børne- og Ungeforvaltningen fra den 1. januar 2010.

#### Evalueringen

På et overordnet niveau har samarbejdet mellem Folkesundhed København og Børne- og Ungeforvaltningen (BUF) båret frugt, idet det er blevet besluttet, at BUF overtager projektledelsen og implementeringen af projekt Move@school i perioden 2010 til 2012. Ligeledes er målet om at udbrede projekt Move@school til flere skoler opnået, idet 17 skoler nu deltager i projektet.

Hvad Move@schools konkrete indsatser angår, synes *legepatruljen* at have fundet sin form på de fleste af de skoler, som var med fra begyndelsen af projektet: Bellahøj skole, Guldberg skole, DIA privat skole samt periodevis på Hillerødgade skole. Dette hænger i høj grad sammen med, at disse skoler har været i gang med projektet i 2 1/2 år. Af de nye skoler er Kirsebærskolen den skole, hvor legepatruljen fungerer bedst. På folkeskolen ved Sankt Annæ Gymnasium har viljen været til stede, og legepatruljen har fungeret i en kor-

tere periode, men gjorde det ikke, da evalueringen sluttede medio 2009. På Lundehusskolen såvel som på Hanssted Skole har legepatruljen ikke helt fundet sin form endnu, men man er i gang med det. Den væsentligste forklaring på, at legepatruljerne ikke fungerer som tiltænkt på nogle af skolerne er, at disse skoler har været med i projektet i en kortere periode. Flere af de senest tilkomne skoler vurderer, at projektet startede på det forkerte tidspunkt af året, hvilket har haft afgørende betydning for, hvad der har været realistisk at få op at stå inden for et skoleår.

Hvad angår det *materiale*, Move@school har præsenteret for skolerne, er der blandt lærerne stor enighed om, at materialet Motion i Klassen er et spændende og meget brugbart materiale, som rummer mange muligheder for mere bevægelse i undervisningen. Vurderingen er, at materialet dog egner sig bedst til 0.-5. klasses elever, idet materialet ikke modsvarer de større klassers behov for intellektuelle udfordringer. Lærerne efterlyser i forlængelse heraf, at materialet evt. videreudvikles med fokus på de ældre elever. Det øvrige skriftlige materiale får også positive ord med på vejen. Hulahop bliver brugt af en del af lærerne, men ellers er det begrænset, hvor mange af lærerne, der har erfaring med at bruge de øvrige materialer.

På skolerne er der meget forskellige vurderinger af, om projektet har forbedret (eller bidraget til at forbedre) vilkårene for leg og bevægelse i skolegården samt i undervisningstiden. Nogle mener, at projektet har haft denne virkning, andre at der foregår meget mere organiseret leg og fysisk aktivitet end tidligere, men at aktivitetsniveauet i forhold til fri leg nok er det samme, og andre igen oplever, at der er - og hele tiden har været - meget leg og et højt aktivitetsniveau i skolegården, og at der derfor ikke er markante forandringer at spore.

Lærerne og skolerne synes imidlertid, at projektet har bidraget til vigtige diskussioner om mere bevægelse i skolernes hverdag såvel i undervisningssammenhæng som i frikvartererne. Sådanne processer tager imidlertid tid, og derfor har projektets tiltag endnu ikke resulteret i sundheds- eller bevægelsespolitikker på skolerne, men der er ikke desto mindre mange visioner at spore på området. Og ikke mindst synes der at være stor interesse for at tænke videre i forhold til mere bevægelse inspireret af Move@schools ideer og aktiviteter.

## **Forslag**

Evalueringen viser, at fire forhold er afgørende for en forankring af projektets tiltag på skolerne. For det første er der trængsel om punkterne på dagsordenen, hvilket er et grundvilkår på de fleste skoler. Det er derfor vigtigt, at projektet tænkes ind i og bliver en del af en større sammenhæng. For det andet må der nødvendigvis følge økonomiske ressourcer med, og det er afgørende, at disse midler øremærkes projektets tiltag. For det tredje er det afgørende, at der er ledelsesmæssig opbakning til implementeringen af de enkelte tiltag, og at disse evt. tænkes ind i skolernes årsplan. Endelig vil det kunne bidrage til processen, hvis man arbejder på at etablere en vidensbank eller erfaringsbase i en eller anden form, således at de gode erfaringer kan viderebringes fra skole til skole og videreudvikles i et fælles forum.

På baggrund af evalueringen foreslås følgende i bestræbelsen på at forbedre og forankre Move@school på skolerne i Københavns Kommune:

1. Videreudvikling af Move@schools materialer, således at de i højere grad, end det er tilfældet i dag, målrettes mod de større elever og klassetrin på skolerne. Eksempelvis kunne materialet Motion i klassen differentieres og justeres i forhold til tre målgrupper: Indskoling, mellemtrinnet og udskoling.
2. Større opmærksomhed på rigtig ”timing” for opstart af projektets tiltag, således at ”alt er klar”, når skoleåret begynder.
3. Fuld opbakning fra skoleledelsen og et klart signal om, at skolen vil dette (fx ved at der lægges timer ind i årsplanerne, som er afsat til de specifikke formål).
4. Tildeling af øremærkede ressourcer (som ikke skal tages af skolens budget) til dækning af ekstra timer til de ansvarlige lærere på skolerne.
5. Skabe mulighed for erfaringsudveksling og supervision til lærerne – samt lærerne imellem.
6. Oprettelse af en vidensbank eller erfaringsbase, hvor skolerne kan hente viden og inspiration fra de erfaringer, som andre skoler har gjort sig i forhold til implementering og organisering af projektets tiltag.

## 4. Motionsvejledning

### Formål

Den overordnede målsætning for Motionsvejledningen er at øge københavnernes fysiske aktivitetsniveau og dermed fremme deres fysiske sundhed og generelle psykiske velbefindende. Projektets målgruppe er fysisk inaktive københavnere over 18 år med bopæl i Københavns Kommune, der gerne vil i gang med at røre sig, men som har behov for at få vejledning og støtte til at få en mere fysisk aktiv livsstil. I bestræbelserne på at opnå dette overordnede formål har projektet arbejdet på følgende:

1. At introducere deltagerne for fysisk aktivitet – både praktisk og teoretisk.
2. At igangsætte nye og forbedrede motionsvaner.
3. Fremme deltagerens muligheder for at fastholde de opnåede forbedrede motionsvaner.
4. At udbrede kendskabet til, at det er sjovt at røre sig.
5. At skabe mulighed for netværksdannelse og træningsfællesskaber, der kan støtte fastholdelsen og motivationen blandt fysisk inaktive borgere.
6. At bidrage til at skabe mindre social ulighed i sundhed.
7. At synliggøre tilbuddet for borgere og praktiserende læger.

Motionsvejledningen har siden dens påbegyndelse den 1. oktober 2006 været udsat for såvel organisatoriske som indholdsmæssige ændringer. Af centrale organisatoriske ændringer skal særligt nævnes de arenaskift, som projektet har gennemgået. Motionsvejledningen var fra 1. oktober 2006 lokaliseret i Urbanplanen på Amager samt i DGI byen. I slutningen af 2007 ophørte motionsvejledningen i DGI byen, og i slutningen af 2008 stoppede vejledningen i Urbanplanen. I stedet fortsatte arbejdet med etablering og forankring af Motionsvejledningen på byens Sundhedscentre.

### Evalueringen

Erfaringerne fra de første Motionsvejledningsforløb var bl.a., at gruppevejledningen var vanskelig at gennemføre. For det første var det vanskeligt at rekruttere borgere til vejledningen. Projektledelsen oplevede, at det blev forbedret, da tilbuddet flyttede til sundhedscentrene. I Motionsvejledningens første periode var der ofte lang ventetid, inden man fik sammensat et hold, som de tilmeldte kunne komme i gang på. De første gruppeforløb viste endvidere, at nogle af de mest ressourcetsvage deltagere ”fyldte” meget på holdene, hvilket tog meget af vejledernes opmærksomhed og gik ud over de andre deltagere på holdet. Endelig svingede fremmødet på holdene meget, hvilket virkede demotiverende på de øvrige deltagere.

Målsætningen om at deltagerne og den samlede gruppe skal udgøre et netværk for hinanden med sigte på at etablere træningsfællesskaber, er i nogle tilfælde indfriet, men langt fra på alle holdene, fordi deltagerne kom med meget forskellige behov og ønsker. Flere af deltagerne oplevede, at der var for få motionstilbud, og at samtalerne fyldte for meget, mens andre deltagere derimod gav udtryk for, at de havde stor glæde og fornøjelse af vejledningssamtalerne samt af den ”luksus”, som det var at have ”en personlig

idrætscoach”. Endelig viste evalueringen af de første vejledningsforløb, at det oftest var de ressourcestærke deltagere, der gennemførte motionsvejledningsforløbene, mens de ressourcesvage ofte faldt fra.

På baggrund af disse erfaringer blev det nye tilbud om Motionsvejledning på sundhedscentre (Motion og Kost i dit Sundhedscenter) justeret, så man i højere grad lagde vægt på de individuelle vejledningsforløb, samtidig med at man stadig kunne deltage i et gruppevejledningsforløb.

Samlet var 225 borgere medio 2009 registreret i den database, der omfatter deltagere i de dele af Motionsvejledningen, som denne evaluering bygger på. Dertil kommer ca. 50 deltagere, som ikke er blevet registreret pga. forsinkelser med databasens oprettelse samt 156 deltagere, som har deltaget på forløb i Motionsvejledningen, som der ikke evalueres på i denne rapport<sup>1</sup>.

Deltagernes besvarelse af spørgeskemaet viser, at to ud af tre af deltagerne har gennemført hele forløbet. Frafaldet er dog givetvis større, fordi en del af deltagerne ikke har besvaret 2.skema, som blev besvaret efter endt forløb.

Fire ud af fem deltagere i undersøgelsen er kvinder, og hver tredje deltager er 60 år eller ældre. Generelt synes deltagerne på Motionsvejledningen at være en – i gennemsnitlig forstand – svagere gruppe end deltagerne på Motion og Kost på Recept (MKpR). Dette gælder såvel fysisk helbredstilstand, fysisk aktivitetsniveau som deltageres alment (psykiske) velbefindende. Derudover er en større andel af deltagerne i Motionsvejledningen på overførselsindkomst end blandt deltagerne i MKpR, og forholdsvis færre er lønmodtagere.

Hvad angår ændrede motionsvaner som følge af motionsvejledningen, svarer 45 pct. af deltagerne, at de er begyndt at motionere mere for sig selv, hver femte er begyndt at træne i et fitnesscenter, og knap hver femte er begyndt at dyrke idræt i en idrætsforening. Andelen af deltagere, der angiver, at de er fysisk aktive dagligt eller flere gange om ugen (i alt 71 pct.) er også steget i forhold til i starten af forløbet (41 pct.).

Generelt giver deltagerne i Motionsvejledningen en meget fin vurdering af forløbene. De er især glade for samtalerne og motionsvejlederne, men motionstilbud og telefonkontakt vurderes også fint. To ud af tre deltagere har en plan for, hvordan de vil indarbejde motion og fysisk aktivitet i deres hverdag.

Evalueringen viser, at projektet til en vis grad er lykkedes med at indfri målsætningen om at øge københavnernes fysiske aktivitetsniveau samt fremme deres fysiske sundhed og generelle psykiske velbefindende. De fleste af deltagerne, der har besvaret spørgeskemaerne og deltaget i interviewene, har fået et stort udbytte af projektet, og flere giver udtryk for, at det har hjulpet dem rigtig meget på vej såvel fysisk som psykisk.

## Forslag

På baggrund af evalueringen anbefales det dels at styrke rekrutteringen af fysisk inaktive borgere til Motionsvejledningen, dels at styrke opfølgningen, når deltagerne har afsluttet

1 46 københavnske borgere har deltaget i Modul “Fysisk Træning”, og 110 borgere på et “Move-light” forløb.

vejledningen, for at fastholde deltagerne i en mere bevægelsesaktiv hverdag. Endvidere anbefales det at videreudvikle den fleksible model, idet denne ser ud til at tilgodese en bred målgruppe af borgeres individuelle behov og ønsker til vejledningen.

## 5. Byens Grønne Puls

### Formålet

Den overordnede målsætning for projekt Byens Grønne Puls var at ”*invitere og motivere til uorganiserede og organiserede aktiviteter såsom leg, udeskole, ophold, spadsereture, natur-oplevelser, stavgang og andre former for fysisk aktivitet*”. Mere præcist blev der opstillet fem målsætninger for projektet:

1. At motivere flere fysisk inaktive københavnere til fysisk aktivitet.
2. At øge brugen af byens offentlige grønne rum og skabe bedre ikke-motoriserede forbindelser i og mellem bydelene.
3. At lette adgangen til de udendørs faciliteter og de grønne områder i nærmiljøet.
4. At sikre tilgængelighed for fysisk aktivitet, leg og samvær i nærmiljøet.
5. At skabe bedre mulighed for netværksdannelse i lokalområdet og dermed medvirke til øget livskvalitet.

Oprindeligt var det de fysisk inaktive københavnere, der var den primære målgruppe. Dette er siden ændret, således at det siden 2009 har været de moderat eller potentielt aktive/meget fysisk aktive, som projektet især tager sigte på.

### Evalueringen

BGP's målsætning om at ”*øge brugen af byens offentlige grønne rum*” er ikke blevet opfyldt. De oprindelige planer om at etablere flere pulser samt aktivering af dem (ikke mindst i forhold til skoler / institutioner) er ikke blevet realiseret. Derudover er BGP i høj grad præget af, at den er anlagt i områder af byen, som i forvejen er populære steder for såvel løbere som fodgængere - i Utterslev mose samt ved søerne i København. Rutens intention om at skabe forbindelsesled imellem disse områder er imidlertid ikke lykkedes.

For det første synes rutens forløb mellem søerne og Utterslev Mose ikke i sig selv at have skabt bedre forbindelser mellem bydelene. For det andet er BGP ensrettet, hvilket gør, at det visse steder er vanskeligt at orientere sig og finde vej på ruten, hvis man følger pulsen i modsat retning. For det tredje begrænses rutens anvendelse til fysisk aktivitet, når man ikke må cykle ad ruten.

Målet om at sikre tilgængelighed for fysisk aktivitet, leg og samvær i nærmiljøet synes at være opfyldt i nogen grad - hvilket først og fremmest skyldes etableringen af træningspavillonerne. De interviewede tilkendegiver, at det i høj grad er attraktivt at træne udendørs, at det skaber rum for, at man kan tage sine børn med ud, mens man træner, og at træningspavillonerne for flere er et forum for socialt samvær i nærmiljøet.

Observationerne på BGP tyder på, at flere borgere er begyndt at anvende træningspavillonerne. Hvor der ved de første observationer, som evaluator foretog i efteråret 2008, var relativt få borgere ved træningspavillonerne, var det i juni 2009 et noget andet billede, der tegnede sig. De borgere, som evaluator talte med, bekræfter da også, at de kommer der jævnligt; at de sætter pris på at kunne træne udendørs; at de nyder naturen samtidig

med, at de træner; at det er attraktivt, fordi man kan have sine børn med og kombinere sit løb med et par træningsøvelser, inden man løber videre; og endelig at denne form for træning er helt gratis.

Der er dog mange borgere, der ikke har lyst til eller er for blufærdige til at træne i det offentlige rum midt i byen, eller som er usikre på, hvordan man bruger de forskellige redskaber, og derfor foretrækker fitnesscentrene. Det sidste vil muligvis afhjælpes af de initiativer, som FSK har påbegyndt i sommeren 2009 med instruktion ved træningspavillonerne på bestemte tidspunkter, hvor der står en instruktør til rådighed.

Kendskabet til BGP er dog endnu forsvindende lille. Rigtig mange borgere har lagt mærke til pulsens logo, men er ikke klar over, hvad det er, eller at de anlagte træningspavilloner har noget med BGP at gøre. I forlængelse heraf er det således også ganske få borgere, der i evalueringen angiver, at de kender hele pulsens forløb, endsige at de har løbet/gået hele ruten en eller flere gange.

### **Forslag**

På baggrund af evalueringen foreslås følgende til en øget anvendelse af Byens Grønne Puls:

For det første er der behov for yderligere markedsføring af og information om pulsen og træningspavillonerne.

For det andet kunne det gøre pulsen mere attraktiv, hvis det blev tilladt at cykle på (dele af) ruten. Den samlede rute på 20 km er kun attraktiv for de meget aktive idrætsudøvere, fordi man ikke må cykle på den, hvorimod en strækning på 20 km ville være attraktiv for mange, hvis det var lovligt også at bruge den som cykelrute.

For det tredje er der et behov for mindre ruter, der snor sig ”inden om” eller ”på tværs”, og som gør det muligt at forkorte ruten på forskellig vis. FSK har i august 2009 etableret sådanne ruter på pulsens hjemmeside, men det ville hjælpe, hvis ruterne var afmærket med pulsens logoer.

For det fjerde kunne de legeområder, der ligger i umiddelbar nærhed af de to træningspavilloner, indrettes anderledes og mere indbydende med sigte på at styrke samværet mellem børn og voksne og også gøre disse områder attraktive for børn.

For det femte viser evalueringen, at træningspavillonerne bliver brugt, og at der er et behov for flere rundt omkring i byen, således at det er en træningsmulighed for flere inden for kort afstand til boligen. Der er endvidere behov for en udvidelse af træningsmulighederne på træningspavillonerne.



## 6. Styrketræning for ældre

### Formålet

Styrketræning til ældre blev etableret med henblik på at udvikle styrketræningstilbud til ældre københavnere med særlig fokus på mænd. Baggrunden derfor var, at de hidtidige tilbud til ældre i Københavns Kommune hovedsageligt henvendte sig til kvinder. I løbet af 2006 blev der i samarbejde med relevante samarbejdspartnere etableret styrketræningsfaciliteter samt styrketræningshold på fem aktivitetscentre. Holdene blev i den første periode varetaget af fysioterapeuter fra træningscentrene, og Folkesundhed København stod for finansiering af maskiner samt løn til instruktørerne.

Det viste sig imidlertid, at det ud fra en økonomisk betragtning ikke var muligt for aktivitetscentrene på sigt at opretholde styrketræningstilbuddene til ældre, og at der derfor var et behov for at udvikle et vedvarende økonomisk uafhængigt styrketræningskoncept, som ville kunne fastholde ældre i træning. I løbet af sommeren 2007 ændrede projekt 'Styrketræning for ældre' således kurs ved at påbegynde uddannelse af et frivilligt instruktørkorps af ældre til at varetage styrketræningen.

### Evalueringen

Der i alt registreret 97 ældre borgere, der går på et styrketræningshold for ældre. Hvis man medregner de ældre, der kommer i aktivitetscentrene og laver selvtræning, er antallet dog betydeligt større, ca. 310 ældre borgere, som enten går på hold eller benytter de fysiske faciliteter i de fem aktivitetscentre til selvtræning.

Evalueringen viser, at tilbuddet benyttes af borgere i alderen 51 til 95 år, hvoraf fire ud af fem er kvinder. Deltagerne har et godt selv vurderet helbred sammenlignet med den tilsvarende aldersgruppe i hele København.

Deltagerne i forløbet vurderer tilbuddet meget positivt, og en stor del tilkendegiver, at de har fået det såvel fysisk som psykisk bedre efter at have deltaget i styrketræningen. Dette er dog alene baseret på deres egne vurderinger. Lidt mere end halvdelen af deltagerne har også socialt haft glæde af tilbuddet, idet de har fået nye bekendtskaber og deltager i andre aktiviteter udover styrketræningen.

34 ældre har deltaget på et instruktørkursus afholdt af Danske Gymnastik og Idrætsforeninger med henblik på at uddanne sig til superbruger og komme til at fungere som frivillig instruktør på Styrketræning for ældre. Af analysen af de gennemførte fokusgruppeinterview med de frivillige instruktører fremgår det, at de interviewede har været glade for kurset, om end de teoretiske dele for flere af deltagerne var noget tung og svært at tilegne sig. De frivillige instruktører synes at have stor glæde af at stå for deres egne hold, men de synes også, at de ved for lidt om bl.a. fysiske skader og kroniske sygdomme. Flere af de frivillige instruktører synes også, at de har et for begrænset kendskab til, hvad maskinerne 'kan', og vil gerne vide mere om, hvordan maskinerne kan bruges. Endelig kunne de også tænke sig løbende sparring på deres praksis samt et opfølgende kursus.

### **Forslag**

På baggrund af evalueringen foreslås følgende:

For det første er der flere steder behov for en forbedring af faciliteter, maskiner og omklædningsforhold, som er af meget varierende standard på de forskellige træningssteder.

For det andet efterlyser de frivillige instruktører løbende sparring og opfølgende kurser.

For det tredje bør der gøres en indsats for at få flere mænd, som projektet især var målrettet mod, til at deltage.

## 7. Idrætscontainere

### Formål

Formålet med projekt Idrætscontainere er at knytte de lokale børn til containerne, så de derigennem får en aktiv hverdag efter skoletid. Derudover sættes der i særlig grad fokus på boligområder med social ulighed i sundhed, samt på at de foreningsløse børn - på tværs af alder, køn og etnicitet - præsenteres for foreningslivet og derigennem udsluses til det lokale idrætsliv.

Målgruppen for projektet er børn og unge i alderen 7 til 16 år af begge køn, i særdeleshed børn i boligområder med social ulighed i sundhed samt børn uden tilknytning til den frivilligt organiserede idræt eller til fritids- og ungdomsklubber i de udvalgte lokalområder.

### Evalueringen

En undersøgelse af de børn, som benyttede containerne i 2007, viste, at idrætscontainerne får fat i rigtig mange børn af anden etnisk herkomst end dansk. Det er børn, der bor i umiddelbar nærhed, der kommer i containerne. Størstedelen af de børn, der kommer på containerne, er drenge. Målgruppen har stor glæde af aktiviteterne på idrætscontainerne, men efterspørger i særdeleshed fodbold, boksning og turneringer. Mange af børnene tilkendegiver, at deres lyst til idræt er blevet større – efter at de er begyndt at komme i idrætscontainerne. Der er tale om børn, der har et stort behov for voksenkontakt, og de koordinatore, der er ansat på containerne, spiller en vigtig social rolle for disse børn. Der hersker tydeligvis en meget forskellig ånd på containerne, som hænger sammen med den enkelte koordinators måde at være sammen med børnene på.

En undersøgelse blandt idrætscontainers interessenter, gennemført i 2007, bekræfter ovenstående. De fleste af samarbejdspartnerne gav udtryk for, at containeren har stor betydning for børnene i de områder, hvor de er placeret. De fleste af samarbejdspartnerne vurderer, at målsætningen om at få de lokale børn (omkring containeren) til at benytte den og derigennem få en mere fysisk aktiv hverdag efter skoletid er opfyldt. Projektets anden målsætning om at udsluse 'containerbørnene' til foreningslivet sker i et vist omfang, vurderer interessenterne.

Observationer på containerne og interviews med de ansvarlige derfor viser, at tre ud af fire af de etablerede idrætscontainere fungerer godt. En væsentlig forklaring på, at det er lykkedes i Sjælør, Mjølnerparken og på Basis 37 er, at der har været fokus på bemanningen af containeren og de voksnes rolle som rollemodeller; der er gjort meget for at promovere containeren i området; og der er etableret et godt samarbejde med lokale institutioner og foreninger. Containerprojektet har ikke haft optimale betingelser for at blive udviklet i Bispebjerg, og containeren bliver sjældent brugt (medio 2009).

Evalueringen viser, at bemanningen er meget væsentlig for at få containeren til at være en naturlig del af området, og det er vigtigt, at dem, der bemander containeren, forstår at håndtere problemer og områdets unge. En container genererer ikke noget i sig selv. Der skal være nogen, der iværksætter aktiviteter.

### **Forslag**

På baggrund af evalueringen foreslås det, at den igangsatte forankring af containerne i lokalområderne fortsætter, så lokale institutioner og foreninger tager ansvaret for containerne. Endvidere er det vigtigt hele tiden at sørge for, at containerne er bemandede med personer, der er gode rollemodeller for børnene og kan igangsætte aktiviteter for dem.

## 8. Det tværsektorielle samarbejde

### Formål

Varetagelsen af kommunernes nye opgave inden for sundhedsfremme og forebyggelse stiller store krav til koordination og samarbejde på tværs af den kommunale organisation, så relevante forvaltningsområder og institutioner bliver inddraget i de nye opgaver og projekter på området.

Indsatsen på forebyggelsesområdet kan ikke afgrænses til en af de traditionelle forvaltninger eller til bestemte til formålet oprettede institutioner, fordi store dele af indsatsen skal integreres i andre aktiviteter, som kommunen har ansvaret for. Forebyggelsen finder sted, der hvor vi bor, arbejder, går i skole, udfolder os i fritiden og færdes i det offentlige rum. De konkrete indsatser målrettes mod nærmere definerede grupper, men samlet set bliver de fleste kommunale områder berørt: Daginstitutioner, skoler, kommunale fritidsinstitutioner, den kommunale støtte til fritidsforeninger, sundhedspleje, tandpleje, ældreområdet, byplanlægningsområdet i forhold til parker, stier og cykelstier, det sociale område i forhold til misbrugsbehandling og socialpsykiatrien osv. Opgavens karakter nødvendiggør koordination mellem forvaltningsområderne.

Ud fra en erkendelse af ovenstående blev motionsstrategien 'København – en by i bevægelse' organiseret med sigte på netop at inddrage de forskellige forvaltninger i den kommunale forebyggelses- og sundhedsfremmeindsats samt at koordinere indsatserne mellem forvaltningerne. Den sidste del af evalueringen tog sigte på at belyse, hvordan organiseringen af motionsstrategien har fungeret, og hvilke fordele og ulemper der ville være ved andre måder at organisere forebyggelse på i kommunen.

### Evalueringen

På det overordnede ledelsesmæssige niveau har der været et fint samarbejde om udmøntningen af motionsstrategien i prioriteringer samt vedtagelse af og ændringer i de forskellige projekter. Det er dog helt overvejende FSK, der har haft initiativet, hvilket hænger sammen med, at forvaltningen fik tillagt ledelsesrollen for 'København – en by i bevægelse'.

På projektniveau har samarbejdet mellem de involverede forvaltninger imidlertid ikke levet op til forventningerne. Der har været et godt og gensidigt samarbejde på områder, hvor projektet faldt sammen med aktiviteter og projekter i den pågældende forvaltning (fx Move@school), men det har været svært på områder, der ikke er snævert sammenfaldende med den pågældende forvaltnings interesser og faglighed, at få forvaltningen til at prioritere dette samarbejde.

### Forslag

Uanset hvilken organisationsmodel, der vælges til at fremme forebyggelse og sundhedsfremme i Københavns Kommune, så peger analysen på en række organisatoriske forhold, som har betydning for, hvor effektiv den kommunale indsats er på det forebyggende og

sundhedsfremmende område. Med effektivitet vil vi her forstå evnen til at sætte sundhedsfremmende og forebyggende initiativer i gang i alle forvaltninger i en kommune, som har kontakt med en relevant målgruppe.

For det første skal området være *prioriteret og have opmærksomhed* i kommunen – politisk, økonomisk og ledelsesmæssigt. At der er fælles politisk fodslag for en forebyggelsesindsats i kommunen.

For det andet tyder analysen på, at det har stor betydning for forebyggelsesindsatsen, at der er et fagligt *kraftcenter for forebyggelse*. I de forskellige forvaltninger påskønner de den faglighed, som de besidder i Folkesundhed København. Den relativt lille gruppe, som arbejder med forebyggelse og sundhedsfremme i Børne- og Ungeforvaltningen, tillægger det stor betydning, at den kan hente inspiration og faglighed i Folkesundhed København.

For det tredje er *et tværgående udvalg* eller lignende fremmende for forebyggelsesindsatsen. Evalueringen af motionsstrategien viser dog, hvad andre undersøgelser også har påpeget, *at det langt fra løser alle problemer*. Det synes at være en fordel, hvis lederne af de forskellige forvaltningsenheder deltager i det tværgående organ foruden medarbejdere, som har et ansvar for forebyggelse og sundhedsfremme, samt at der i gruppen er viden om interorganisatorisk ledelse.

For det fjerde forudsætter samarbejdet, at *brobygningen mellem forvaltningerne* er forankret i en eller flere personer, som har det som sit ansvarsområde. Tværgående udvalg gør det ikke alene. Det er lige så vigtigt med brobygning på det konkrete plan.

For det femte skal samarbejdet og 'projekterne' have *et længere og mere varigt perspektiv*. Evalueringen af 'København – en by i bevægelse' viser, at projektet og samarbejdet har lidt under, at der har været en meget stor udskiftning i bemanningen på projektet.

For det sjette er det fremmende for den enkelte forvaltnings prioritering af en forebyggelsesindsats, hvis *der følger penge med til indsatsen*, så det ikke går ud over andre opgaver, som i forvaltningen opleves som primære. På netop dette punkt har motionsstrategien adskilt sig fra andre samarbejdsområder. Men forvaltningerne vil helst have pengene tilført, så de selv kan råde over dem. Og det var ikke muligt, fordi FSK havde budgetansvaret.

For det syvende kan et *passende konfliktpotential* imellem forvaltninger skabe dynamik og innovation. Dels i form af konkurrence om centralt afsatte midler, fx en eller flere forebyggelsespuljer, som kommunens afdelinger og institutioner kan søge og dermed konkurrere om. Dels ved at fagområder, der ser forskelligt på problemerne og opererer med forskellige løsningsmetoder, konkurrerer – eller samarbejder – om at finde løsninger.

For det ottende spiller det en rolle for den enkelte forvaltnings engagement i og prioritering af et samarbejde om en forebyggelsesindsats, at der er *sammenfald mellem interesser, aktiviteter og målgrupper i den enkelte forvaltning og det enkelte projekts indhold og mål*. Derfor er det også centralt, at medarbejdere, som skal stå for implementeringen af de konkrete indsatser, er med i udviklingen deraf.

For det niende forudsætter samarbejdet på det konkrete projektplan, at de samarbejdende parter *tager højde for forskelle mellem de respektive forvaltninger* på de værdier,

mål, interesser og arbejdsgange, der er styrende i den enkelte forvaltning. Og på grundlag af dette afstemmer hinandens forventninger. Men det er også udfordrende og berigende, når forskellige fagligheder og syn på et emne mødes.

## 9. Konklusion

I dette sidste afsnit samles der op på evalueringen af de fem projekter og analysen af den tværsektorielle organisering af motionsstrategien. Er det lykkedes at nå målene for strategien? Hvad har fungeret, og hvad har ikke fungeret? Hvad kan man lære af projekterne og den samlede strategi?

1. Evalueringen viser for det første, at brugerne og kenderne af de forskellige projekter og tiltag vurderer disse meget positivt – hvad enten det er etableringen af en motionsrute med træningspavilloner, ideer til mere bevægelse i skolerne, motionsvejledning for inaktive voksne, idrætscontainere i områder, hvor børnene ikke går ret meget til idræt, samt styrketræning for ældre.
2. Tilslutningen til projekterne har dog været lavere end forventet. Det gælder alle projekter med undtagelse af Move@school. Det skyldes dels, at man oprindeligt har været lidt for optimistisk, men nok så meget en række begyndervanskeligheder, som der efterhånden er rettet op på, så der er grund til at tro, at deltagermålene på længere sigt kan nås.
3. En væsentlig årsag til, at projekterne ikke har nået de forventede deltagerantal, er, at det tog længere tid end først antaget at få planerne for projekterne realiseret. Byens Grønne Puls – i den barberede udgave – endte med at blive mere end 1½ år forsinket. Derudover har det på flere af projekterne været nødvendigt at foretage organisatoriske ændringer i forbindelse med projekternes gennemførelse, hvilket har betydet, at flere af tiltagene er blevet forsinket.
4. De fem delprojekter har i varierende grad nået de oprindelige mål og intentioner. Move@school er det projekt, som bedst er lykkedes med god involvering fra en del skoler og positiv modtagelse og anvendelse af materialer, kurser og ideer. Efter en omorganisering af Motionsvejledningen synes den nu at have fundet en form, der kan hjælpe mange fysisk inaktive til at komme i gang med at motionere. Mange ældre har i dag glæde af tilbuddet om styrketræning, men det er ikke lykkedes at få 'uddannet' det ønskede antal instruktører blandt de ældre. Da idrætscontainerne blev flyttet til områder, hvor der var interesse for og vilje til at tage ansvaret for containerne, fik man skabt bedre rammer for, at idrætscontainere kan forankres i lokalsamfundet og således et større potentiale og bedre forudsætninger for et samarbejde omkring de foreningsløse unge i lokalmiljøet. Det mest ambitiøse projekt, Byens Grønne Puls, har endnu ikke indfriet de oprindelige forventninger.
5. På trods af de vanskeligheder, der har været forbundet med gennemførelsen af dele af projekterne, tyder udviklingen siden påbegyndelsen af 'København – en by i bevægelse' på, at projekterne har et potentiale, som det er værd at bygge videre på – både hvad angår de strukturelle og de mere borgerrettede sundhedsfremmende tiltag. På baggrund af evalueringen synes fire faktorer imidlertid at være vigtige for i højere grad at kunne realisere potentialerne i motionsstrategien.
  - a. For det første forudsætter det, at der er en større kontinuitet i projektledelsen og i udviklingen af projekterne.



- b. For det andet skal det tværsektorielle samarbejde på projektniveau udvikles og effektiviseres.
  - c. For det tredje er det en forudsætning, at aktiviteterne sikres en forankring. Dermed menes, at det er tydeligt, hvem der har ansvar for de forskellige aktiviteter og deres drift.
  - d. For det fjerde skal man tænke 'større' end i projekter af forholdsvis kort varighed, hvis man skal nå målene og en forankring af forebyggelsestiltagene. Man må med andre ord turde tro på, at der er perspektiver i at tænke i længerevarende projektforsløb.
6. 'København – en by i bevægelse' er en visionær strategi med flere nye ideer, som det tager tid at udvikle og forbedre. Det er ikke en færdig udviklet 'medicin', som skulle 'testes', men må snarere betragtes som en 'kick start' på en politisk bestræbelse på at skabe mere bevægelse i København. En udviklingspulje hvor det centrale de første år har været at lære og udvikle med sigte på at finde løsninger, der på længere sigt fremmer visionen. Vurderer man de første tre år af 'København – en by i bevægelse' ud fra dette perspektiv, har motionsstrategien været en succes.