



Projekt Motionsuvante 2010, Aarhus Kommune



Ecco Walkathon
Vigør
Motionskampagnen
Trappekampagnen
Motionsnetværket
Endomondo
H-løbet
Hercules og Afrodite
Endomondo
Foreningen Kvindehuset i Aarhus

Februar 2011
Adjunkt Mette Munk Jensen
Adjunkt Katrine Bertelsen
Det Nationale Videncenter for Sundhed, Kost og Motion for børn og unge, KOSMOS

Baggrund og formål	4
Fremlæggelse af data og konklusioner	5
Ecco walkathon	9
Organisation	9
Målgruppe	9
Aktivitetsform	9
Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål	9
Metode	9
Resultater	9
Konklusion	10
Vigør	11
Organisation	11
Målgruppe	11
Aktivitetsform	11
Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål	11
Metode	11
Resultater	12
Konklusion	13
Motionskampagnen	15
Organisation	15
Målgruppe	15
Aktivitetsform	15
Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål	16
Metode	16
Resultater	17
Konklusion	19
Trappekampagnen	20
Organisation	20
Målgruppe	20
Aktivitetsform	20
Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål	21
Metode	21
Resultater	22
Konklusion	22
Motionsnetværket	23
Organisation	23
Målgruppe	23
Aktivitetsform	23
Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål	23
Metode	23
Resultater	23
Konklusion	25
Endomondo	27
Organisation	27
Målgruppe	27
Aktivitetsform	27
Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål	28
Metode	28

Resultater	29
Konklusion	35
H-løbet.....	37
Organisation	37
Målgruppe	37
Aktivitetsform	37
Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål	37
Metode	37
Resultater	37
Konklusion	38
Hercules og Afrodite	39
Foreningen Kvindehuset i Aarhus.....	40
Organisation	40
Målgruppe	41
Aktivitetsform	41
Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål	41
Metode	42
Resultater	44
Konklusion	51
Erfaringsopsamling og anbefalinger	53
Erfaringsopsamling	53
Anbefalinger.....	56

Baggrund og formål

Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune har i 2009 og 2010 igangsat en række aktiviteter målrettet motionsuvante børn, unge og voksne.

Målet med aktiviteterne er på den ene side at lave konkrete tilbud til borgere, der ikke dyrker motion og på den anden side at opsamle viden om denne type indsatser med henblik på fremadrettet at skabe virkningsfulde tilbud til borgerne.

Evalueringen af delprojekterne skal bidrage til at opsamle og generere viden om indsatser målrettet motionsuvante.

Aktiviteterne dækkede i 2009 over følgende 9 delprojekter, som tidligere er blevet evalueret af Det nationale videncenter for sundhed, kost og motion, KOSMOS¹ i rapporten ”Projekt Motionsuvante 2009, Aarhus Kommune;

Ecco Walkathon
Vigør
Sundhed for kvinder i Hasle
Hercules og Afrodite
Endomondo
Fnuggi Øst
Dinform.dk
Foreningen Kvindehuset i Aarhus
Hello Fitness

Aktiviteterne dækkede i 2010 over følgende 8 delprojekter, der vil blive evalueret af Det nationale videncenter for sundhed, kost og motion, KOSMOS i indeværende evalueringsrapport;

Ecco Walkathon
Vigør
Hercules og Afrodite²
Foreningen Kvindehuset i Aarhus
Motionskampagnen
Motionsnetværket
Trappekampagnen
H-løbet

Fire projekter er således en videreførelse af projekter fra 2009 (Ecco Walkathon, Vigør, Hercules og Afrodite, Foreningen Kvindehuset i Aarhus), mens fire projekter er nye projekter, der kun er foregået i 2010 (Motionskampagnen, Motionsnetværket, Trappekampagnen, H-løbet)

¹ www.vicekosmos.dk

² Der er ikke foretaget nogen ny evaluering af projektet i 2010. For 2009 evalueringen se ”Projekt Motionsuvante 2009, Aarhus Kommune”, KOSMOS

Projekt Endomondo blev gennemført i 2009, men da evalueringen ikke forelagde ved 2009 rapportens afslutning, vil evalueringen af dette projekt medtages i indeværende rapport for 2010 projekter.

For projekterne, der er foregået i både 2009 og i 2010 vil vi i denne evalueringsrapport se på de evt. ændringer der er foretaget i projekterne i 2010 og på, hvilke eventuelle effekter dette har afstedkommet.

Projekterne er i form såvel som indhold og evalueringsmetode meget forskellige. Hvert delprojekt vil derfor kunne læses særskilt.

Projekterne har dog alle det til fælles, at de er målrettet motionsuvante. Der vil i rapporten derfor også være en afsluttende fælles sammenfatning på projekterne. Sammenfatningen vil desuden afsluttes med en fælles konklusion på projekterne i 2009 og 2010 samt overordnede anbefalinger til fremtidige satsnings- og fokusområder for motionstiltag i Aarhus Kommune.

Formålet med evalueringen er således:

- 1) At beskrive de delprojekter, der indgår
- 2) At gennemføre tilpassede evalueringer af de enkelte delprojekter på baggrund af succeskriterier beskrevet for de enkelte delprojekter i samarbejdsaftalerne
- 3) At give et samlet overblik over projektet og om muligt fremsætte anbefalinger for de fremadrettede indsatser.

Fremlæggelse af data og konklusioner

Evalueringsrapporten 2010 vil for overblikkets skyld i sin opbygning ligne evalueringsrapporten 2009.

Det indgår i alt 9 delprojekter i evalueringen. Nogle af projekterne er evalueret af KOSMOS, mens andre er evalueret af Aarhus Kommune eller disses samarbejdspartnere.

De 9 delprojekter er blevet evalueret vha. forskellige metoder. To projekter er blevet evalueret af de projektansvarlige på baggrund af blandt andet deltagerantal, fem projekter er blevet evalueret af Aarhus Kommune på baggrund af bl.a. testresultater, tracking, interviews, optælling af trappebrugere, efterspørgsel efter klistermærker og stickers, registrering af brugere af hjemmeside, deltagerantal, medieomtale, spørgeskemaundersøgelse og mødereferater og et projekt er blevet evalueret af KOSMOS på baggrund af interviews.

Hvor KOSMOS ikke har foretaget evalueringerne er væsentlige afsnit fra evalueringerne foretaget af projektansvarlige eller Aarhus Kommune uddraget til rapporten.

Figur 1 Oversigt over projekter 2010

Projekt	Tiltag	Målgruppe	Datamateriale	Metode	Evaluator
Ecco Walkathon	Adfærds mæssigt/ socialt	Alle motionsuvante i Århus Kommune	Skriftlig evaluering fra Arensbak	Deltager-registreringer	Arensbak
VIGØR	Adfærds mæssigt/ socialt	Alle motionsuvante i Aarhus Kommune	Skriftlig evaluering fra VIGØR	Deltager-registreringer	VIGØR
Motions-Kampagnen	Infor-merende	Alle motionsuvante i Århus Kommune	Skriftlig evaluering fra Aarhus Kommune	Antal tilbud på hjemmesiden, antal besøgende på hjemmesiden, borgerkontakt i forbindelse med events, medieomtale, deltagerantal til events	Aarhus Kommune (Sport og Fritid, Afdeling for Sundhed og Forebyggelse)
Trappe-kampagnen	Infor-merende	Alle motionsuvante i Aarhus Kommune	Skriftlig evaluering fra Aarhus Kommune	Optælling af trappebrugere, efterspørgsel efter klistermærker og stickers	Aarhus Kommune (Sport og Fritid, Afdeling for Sundhed og Forebyggelse i samarbejde med studerende fra Ernæring og sundhedsuddannelsen)
Motions-Netværket	Miljø-mæssigt/ Politisk	Alle motionsuvante i Aarhus Kommune	Skriftlig evaluering fra Aarhus Kommune	Spørgeskemaundersøgelse, mødereferater samt oplysninger fra motionskoordinator	Aarhus Kommune (Motionskoordinatoren)

Projekt	Tiltag	Målgruppe	Datamateriale	Metode	Evaluator
Endomondo	Adfærdsmæssigt/ socialt	Børn	Skriftlig evaluering fra Aarhus Kommune	Interviews, fysiske test, tracking	Aarhus Kommune (Børn og Unge i samarbejde med Grønløkkeskolen, Videncenter for Sundhed og Trivsel, Endomondo og Active Institute)
H-løbet	Adfærdsmæssigt/ socialt	Børn, unge og voksne med handicap	Skriftlig evaluering fra Aarhus Kommune	Deltagerantal	Aarhus Kommune (Sundhed og Trivsel, Børn og Unge)
Foreningen Kvindehuset i Århus	Adfærdsmæssigt/ socialt	Etniske kvinder	Interview (ledere og brugere)	Interviews	KOSMOS
Hercules og Afrodite	Adfærdsmæssigt/ socialt	Børn	Ingen evaluering foretaget i 2010 (Se evt. ”Projekt Motionsuvante 2009, Aarhus Kommune”, KOSMOS for 2009 evaluering)		

Evalueringen af de 9 delprojekter er indskrevet i samme model som i 2009 rapporten og skal tjene til opfyldelse af evalueringens formål 1 og 2.

- Organisation
Organisationen bag delprojektet beskrives
- Målgruppe
Delprojektets målgruppe beskrives
- Aktivitetsform
Delprojektets overordnede aktivitetsform beskrives
- Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål
Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål er gengivet som de står i samarbejdsaftalerne mellem Aarhus Kommune og de enkelte delprojekter
- Metode
Evaluator angives og den anvendte evalueringsmetode beskrives
- Resultater
Der redegøres for evalueringens væsentligste resultater
- Konklusion
*De væsentligste konklusioner fremtrækkes, ligesom det vurderes, hvorvidt delprojektet har opnået de opstillede succeskriterier
Vi vil for projekter, der er forløbet i både 2009 og 2010 forsøge at indkredse, hvilke eventuelle ændringer, der er foretaget i projektet fra 2009 til 2010 og hvilke eventuelle effekter dette har afstedkommet.*

Afslutningsvis vil evaluator på baggrund af evalueringerne af delprojekterne forsøge at give et samlet overblik over projektet. Der vil i dette afsnit ligeledes trækkes linjer tilbage til 2009 rapporten.

Delprojekterne er meget forskellige, både hvad angår målgruppe og aktivitetsform samt evalueringsdesign og evalueringsspørgsmål. Dette besværliggør en komparativ analyse. Evalueringsrapporten 2010 vil ligesom evalueringsrapporten 2009 således primært tjene til at give et overblik over, hvilke tiltag der er i Aarhus Kommune gøres for forskellige grupper af motionsuvante. Der vil dog også afslutningsvis gives overordnede anbefalinger til fremtidige satsnings- og fokusområder for motionstiltag i Aarhus Kommune. Ovenstående skal tjene til opfyldelse af evalueringens formål 3.

Ecco walkathon

Organisation

Arensbak aps i samarbejde med Aarhus Kommune, Tivoli Friheden, Postens Marchforening og ECCO Sko A/S.

Målgruppe

Alle motionsuvante i Aarhus Kommune

Aktivitetsform

Ecco Walkathon (EW) er et humanitært gå-arrangement, hvor deltagerne går penge ind til godtgørende formål. I 2010 støttede EW arrangementerne Hjertebarnsfonden, SOS-børnebyerne og WWF.

Deltagerne kan vælge mellem 2 ruter på henholdsvis 6 km og 10 km.

Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål

Evalueringsspørgsmål

- Hvor mange borgere har benyttet tilbuddet?
- Hvor mange arrangementer og/eller træningsgange er gennemført.

Metode

Oplysninger er hentet fra en intern evaluering fra Arensbak
Evalueringen fra Arensbak er vedlagt som bilag.

Resultater

Afvikling af arrangementet

Ecco Walkathon arrangementet blev afholdt søndag d.13.juni 2010. Efter en uge med køligt og regnfuldt vejr i Danmark skinnede solen denne dag.

Der var i år indgået aftale med Tivoli Friheden om et samarbejde omkring arrangementet, hvor Tivoli Friheden blev valgt som start og målområde for arrangementet.

Både 6 km og 10 km ruten tog sit udgangspunkt i Marselisborg skovene. Ruterne fulgtes ad så længe som muligt i naturskønne områder rundt om søen ved Tivoli Friheden og forbi bl.a. væddeløbsbanen og mindeparken med slut i Tivoli Friheden.

Før og efter gåturen kunne EW deltagerne og Tivoligæsterne besøge Hjertebarnsfondens, SOS-børnebyernes og WWFs stande. I WWF Verdensnaturfondens telt kunne børnene købe et medlemskab af Pandaklubben, og de voksne kunne få lækre hjertesunde opskrifter med hjem fra Hjerteforeningens hjertebil. Hos SOS-børnebyerne fik børnene fine ansigtsmasker, som de kunne tage på sammen med den nye EW T-shirt.

Deltagere

2122 borgere deltog i arrangementet

Der blev doneret 116.000 kr. til fordeling mellem Hjertebarnsfonden, SOS-børnebyerne og WWF.

.

Markedsføring

Arrangementet blev markedsført/annonceret i Aarhus Onsdag, Aarhus stifstiden, AOA samt Metro Express. Derudover blev der hånduddelt informationsflyer om EW på gader og stræder op til arrangementet (ca.5000 stk.). Fem skobutikker markedsførte arrangementet i deres vinduer og i butikken og solgte billetter til arrangementet.

Billetterne til arrangementet kunne desuden købes på internettet.

Konklusion

EW walkathon er blevet afholdt med et deltagerantal på 2122 borgere. Sammenlignet med sidste år, hvor 1450 borgere deltog, er der tale om en deltagerstigning på 670 borgere svarende til 46 %.

Vejrmæssigt var arrangementerne de to år meget ens; dårligt vejr op til arrangementet men med godt vejr på selve arrangementsdagen. Den store deltagerstigning kan således ikke umiddelbart forklares med vejrmæssige årsager.

Den store deltagerstigning skal derimod snarere findes i markedsføringsmæssige og placeringsmæssige årsager.

Sidste år var markedsføringen af arrangementet således et af de områder, hvor arrangørerne så et udviklingspotentiale, og der har i året været en ganske massiv markedsføring både i pressen, i butikker og på gader og stræder.

Arrangementet var desuden i år henlagt til Tivoli Friheden, hvor sidste års start- og målområde var placeret på pladsen foran Aarhus Rådhus. Placeringen i disse naturskønne og aktivitetsrige omgivelser kan have tiltrukket en større målgruppe af borgere herunder f.eks. børnefamilier. Efter arrangementet var der således også aktiviteter for både børn og voksne fra de tre deltagende velgørhedsfonde.

Det kan således konkluderes, at arrangementet har været en stor succes, og at markedsføringen og placeringen af arrangementet kan have haft stor indflydelse på denne succes.

Ovenstående konklusioner er behæftet med den usikkerhed, der ligger i, at oplysningerne er trukket ud af en intern evaluering dvs. en evaluering foretaget af Arensbak selv.

Vigør

Organisation

Aarhus 1900 har en lang tradition for aktiviteter målrettet motionsuvante voksne i regi af Aarhus 1900 Vigør, samt brede motionstilbud til alle borgere i Aarhus Kommune. Vigør aktiviteterne forudsætter ikke medlemskab af Aarhus 1900 og er dermed aktiviteter, der gratis tilbydes alle voksne i Aarhus Kommune.

Målgruppe

Alle (motionsuvante) borgere i Aarhus Kommune

Aktivitetsform

Vigør afvikler i projektperioden en række arrangementer, hvor deltagerne tilbydes måling af vægt, måling af fedtprocent, måling af livvidde, 1,6 km gåtur med måling af puls samt vejledning om motion.

Målingerne er i år desuden udvidet til også at omfatte måling af kropsstyrke, spændstighed og smidighed. Disse målinger er udviklet i et samarbejde med ACTIVE institute på Center for Idræt under Aarhus Universitet.

Alle måleresultaterne er via et nyt program tilgængelige for de enkelte deltagere på internettet. Her kan fremgang/tilbagegang konstateres. For at kunne relatere evt. fremgang til træningsindsatsen, er det nu også muligt at registrere sin træningsaktivitet. Træning kan altså foregå dels i forbindelse med Vigør arrangementerne, dels fra arbejdspladsen og hjemmefra.

Vigør-arrangementerne afvikles i forbindelse med fortræning til Marselisløbet, hvorfor følgende aktiviteter også stilles til rådighed; løbetræning 6 km og 12 km, walktræning, cykeltræning 50 km og 100 km.

Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål

Evalueringsspørgsmål

Er der løbende blevet rekrutteret nye deltagere i arrangementerne?

Hvor mange borgere har samlet deltaget i Vigør?

Succeskriterier

- 13 arrangementer afholdes i Tangkrogen
- I gennemsnit 100 borgere, der deltager pr. arrangement
- Løbende rekruttering af nye borgere til arrangementerne
- Samlet mere end 1300 borgere, der har deltaget pr. år.

Metode

Oplysninger er hentet fra en intern evaluering fra Aarhus 1900 Vigør.

Deltagerregistreringer, fotos, flyer og en succeshistorie fra en deltager er vedlagt i bilag.

Resultater

Gennemførelse

Der er i projektperioden afholdt 12 arrangementer i Tangkrogen. Et enkelt arrangement blev aflyst pga. regn.

Herudover er der afholdt 6 ekstra arrangementer/målinger i området omkring Hasle Bakker for at få markedsført projektet for dette områdes indbyggere.

Deltagerantal

Deltagerregistreringer modtaget fra Vigør kan ses i bilag.

499 borgere er i alt blevet registreret til arrangementerne i Tangkrogen og Hasle Bakker. Herudover er der anslået 200, der har gennemført uden registrering.

Det anslås desuden, at 950 borgere i projektperioden har modtaget vejledning samt henvisning. Vejledning og henvisning omfatter motivering til at komme i gang, henvisning til kommunens sundhedscenter, anbefaling af start i løbeskole eller i Marselisløbets fortræning.

På baggrund af ovenstående kan det derfor konkluderes, at i alt 1649 borgere i projektperioden har deltaget i Vigør arrangementerne eller modtaget vejledning/henvisning i forbindelse hermed.

Nogle deltagere kan dog indgå to gange i statistikken; som modtagere af vejledning/henvisning og efterfølgende som registrerede deltagere.

Det tilsvarende tal var sidste år 1807 borgere.

Det gennemsnitlige antal registrerede/vejledning/henvisning til arrangementerne i Tangkrogen og Hasle Bakker har været 92 borgere.

Det tilsvarende tal var sidste år 86 borgere.

Det vurderes at ca. 60 % af deltagerne i 2010 er gengangere fra arrangement til arrangement.

Det registrerede deltagerantal er meget svingende fra arrangement til arrangement og svinger således mellem fire registrerede deltagere til det dårligst besøgte arrangement og 56 registrerede deltagere til det bedst besøgte arrangement. Kontaktpersonen fra Vigør mener primært, at dette skyldes vejrsmæssige forhold og sekundært den pressemæssige omtale.

Det gennemsnitlige antal registrerede deltagere til arrangementerne i Tangkrogen (34) er større end det gennemsnitlige antal deltagere til arrangementerne i Hasle Bakker (15). Kontaktpersonen fra Vigør udtrykker således, at det kræver et langt sejt træk at tiltrække deltagere til arrangementerne i Hasle Bakker.

Kønsmæssigt er der næsten lige mange registrerede kvinder, som der er registrerede mænd. Dog er der en lille overvægt af registrerede kvinder (57 %) sammenlignet med registrerede mænd (43 %) sammenlignet med sidste år, hvor kønnene fordelte sig med 33 % mænd og 67 % kvinder er kønsfordelingen i år således mere lige.

Andelen af kvindelige deltagere er højere i Hasle Bakker (72 %) end i Tangkrogen (54 %).

Aldersmæssigt er størstedelen af de registrerede deltagere over 60 år (40 %), mens en næsten lige så stor andel er mellem 30 – 60 år. Den mindste andel udgøres af deltagere under 30 år (21 %).

Sidste år udgjorde deltagere under 30 år kun 10 %. Kontaktpersonen i Vigør forklarer dette med en mere aggressiv information overfor den yngre gruppe. Han forklarer, at de unge særlig var repræsenteret som deltagere i og som tilskuere til Marselisløbets fortræning. Kontaktpersonen i Vigør mener ligeledes, at den højere andel af deltagere under 30 år kan skyldes, at omfanget målingerne i år er blevet udvidet. Måling af kropstyrke, spændstighed og smidighed appellerer

således muligvis bedre til gruppen af borgere under 30 år end målinger af f.eks. vægt, fedtprocent og livvidde.

Andelen af deltagere i de to yngste aldersklasser er højere i Tangkrogen end i Hasle Bakker.

Reklame

Arrangementerne er blevet markedsført via uddeling af flyers på byens apoteker. Herudover har Vigør sammen med Aarhus Kommunes Sundhedsstab været repræsenteret med en stand på Store Torv i Aarhus bymidte.

To arrangementer er desuden blevet markedsført i forbindelse med en kampagne overfor en række virksomhedsrepræsentanter.

En succeshistorie

Følgende er en sammenskrivning af en beretning fra en Vigør-deltager, Beretningen er i sin fulde længde vedlagt i bilag.

Deltageren startede i Vigør i 2002, hvor hun på daværende tidspunkt var gymnastikinstruktør og selv gik til gymnastik og derfor var meget aktiv. I 2005 fik hun pludselig problemer med at gå og kunne bl.a. næsten ikke komme ud af sengen om morgenen. Diagnosen lød på slidgigt.

Hun tog en beslutning om at vende tilbage til Vigør for at komme i gang igen. Efterhånden kunne hun gå en kilometer og siden også gå på arbejde. Med tiden fik hun oparbejdet en styrke i hendes sener og muskler, der gjorde hende i stand til at komme i gang med at løbe.

Hun begyndte i Aarhus 1900's løbeskole, hvor der ifølge deltageren var plads til absolut begyndere. Udgangspunktet var en vekslen mellem løb og gang. I december 2009 var hun imidlertid i stand til at løbe 10 km, og hendes næste mål er et halvmaraton.

Som deltageren udtrykker *"man kan meget, når man virkelig vil og får den rette hjælp og vejledning"*.

Konklusion

12 ud af 13 arrangementer i Tangkrogen blev afholdt. Derudover blev der afviklet 6 arrangementer i Hasle Bakker. Disse 6 arrangementer ligger ud over samarbejdsaftalen.

Samlet har der i 2010 været 1649 registrerede deltagere, vejledninger og henvisninger. Tallet er usikkert, idet antal vejledninger og henvisninger ikke er registrerede men bygger på skøn. Tallet bygger desuden både på arrangementerne i Tangkrogen og på arrangementerne i Hasle Bakker, som ligger ud over samarbejdsaftalen.

Succeskriteriet om mere end samlet 1300 deltagere er med de oplyste tal opfyldt.

Der har i gennemsnit deltaget (registrerede deltagere, vejledning og/eller henvisning) 92 borgere pr. arrangement. Tallet er usikkert, idet antal vejledninger og henvisninger ikke er registrerede men bygger på et skøn.

Succeskriteriet om 100 borgere pr. arrangement er med de oplyste tal næsten opfyldt.

Det skal nævnes, at det gennemsnitlige deltagerantal til arrangementerne i Hasle bakker, som ligger ud over samarbejdsaftalen, er med til at trække det gennemsnitlige deltagerantal ned.

Det vurderes at ca. 60 % af deltagerne er gengangere fra arrangement til arrangement. Succeskriteriet om løbende rekruttering af nye borgere til arrangementerne er på baggrund heraf således opfyldt.

Succeshistorien viser, at Vigørs aktiviteter kan hjælpe motionsuvante i gang, og at der også er tilbud, der herefter kan fastholde deltagerne i en positiv udvikling frem mod nye mål.

Sammenlignet med sidste år har det gennemsnitlige antal borgere pr. arrangement i år været lidt højere, ligesom andelen af mandlige deltagere og deltagere under 30 år er steget.

Det gennemsnitlige deltagerantal har i både 2009 og i 2010 været højere til arrangementerne i Tangkrogen sammenlignet med arrangementerne i Hasle bakker. Det er således en fremtidig udfordring at finde ud af, hvordan flere motionsuvante borgere fra området omkring Hasle Bakke kan tiltrækkes til Vigør arrangementerne.

Ovenstående konklusioner er behæftet med den usikkerhed, der ligger i, at oplysningerne er trukket ud af en intern evaluering dvs. en evaluering foretaget af Vigør selv.

Motionskampagnen

Organisation

Aarhus kommune, Kommunikationsstaben, Sundhedsstab og Sport & Fritid i samarbejde med interne og eksterne (Idrætssamvirket, Aarhus 1900 VIGØR, Den selvejende institution Hasle Bakker) samarbejdspartere

Målgruppe

Motionskampagnen er primært målrettet alle borgere i Aarhus Kommune. Der er ingen særlig målgruppeorientering.

Der vil i forbindelse med eventen i Hasle Bakker være et særligt fokus på borgere i Aarhus Vest. Eventen i Aarhus centrum målrettes primært motionsuvante borgere og fungerer som startskud for samarbejdet med foreningerne om tilbud til motionsuvante borgere.

Sekundært forventes kampagnen at fungere som startskud for et mere aktivt samarbejde med de frivillige foreninger om en fælles indsats målrettet motionsuvante borgere. Samtidig forventes kampagnen at sætte fokus på samarbejdet mellem de forskellige magistratsafdelinger og deres mange motionstilbud (og andre sundhedstilbud) til borgerne.

Aktivitetsform

I uge 12 gennemføres en motionskampagne med sloganet ”*Hvordan er du blevet rørt i dag? Aarhus Kommune har mange tilbud til dig*” målrettet alle borgere i Aarhus Kommune. Kampagnen består af en række elementer, der tilsammen skal medvirke til at skabe;

a) større opmærksomhed på de motionstilbud, som Aarhus Kommune stiller til rådighed b) flere der er fysisk aktive eller overvejer at blive fysisk aktive c) øger kendskabet og brugen af Aarhus Kommunes nye hjemmeside – særligt kampagnesitet www.motionstilbud.dk.

Kampagnen gennemføres i samarbejde mellem Sport & Fritid og Afdeling for Sundhed og Forebyggelse.

Kampagnen består af outdoor-plakater i byens plakatstandere, et kampagnesite på Aarhus Kommunes nye hjemmeside, hvor Aarhus Kommunes motionstilbud samles, samt to events henholdsvis den 20. marts på Store Torv i samarbejde med Aarhus 1900 VIGØR og den 27. marts i Hasle Bakker i samarbejde med Den Selvejende Institution Hasle Bakker og lokale interessenter. I tillæg til disse kerneaktiviteter samarbejdes med Idrætssamvirket om en opfordring til foreningslivet om at promovere deres tilbud til borgerne i uge 12.

Motionskampagnen i uge 12 gennemføres i 2010 som en minimumsmodel. Det betyder, at kampagnen kan gentages i de kommende år med mulighed for at styrke indsatsen på udvalgte områder (fx med aktiviteter særligt målrettet motionsuvante grupper).

Sundhedsstyrelsens evidensbase fremhæver, på baggrund af en rapport fra det amerikanske Centers for Disease Control and Prevention (CDC), kampagner i lokalsamfundet som en effektiv måde at øge befolkningens fysiske aktivitetsniveau³

³ www.sst.dk/evidensbasen

Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål

Det kortsigtede primære formål med motionskampagnen i uge 12 er at øge kendskabet til motionstilbud i Aarhus Kommune gennem plakater, hjemmeside og events.

Sekundært er formålet at samle de eksisterende kommunale motionstilbud på et site på Aarhus Kommunes nye hjemmeside og promovere denne.

Det langsigtede mål med kampagnen og motionsaktiviteterne generelt er at synliggøre allerede eksisterende motionstilbud, samt at skabe attraktive tilbud til alle borgere, for derigennem at få flere århusianere til at være fysisk aktive.

Den forventede kortsigtede effekt af kampagnen er et øget kendskab til motionstilbuddene og den nye hjemmeside – særligt www.motionstilbud.dk – samt at der afvikles to events med deltagelse af mindst 100 borgere hvert sted. Afledt af de to events forventes medieomtale af kampagnen. På længere sigte forventes kampagnen at resultere i én effektiv indgang til motionsaktiviteter i Aarhus Kommune, større brug af motionstilbuddene og flere fysisk aktive borgere.

På baggrund af kampagnens overordnede formål og de afledte effekt mål gennemføres en evaluering på følgende områder:

- Oprettelse af motionssite på Aarhus Kommunes nye hjemmeside
 - Én effektiv indgang til motionsaktiviteter i Aarhus Kommune
 - Antal tilbud på sitet – både internt Aarhus Kommune tilbud og eksterne tilbud fra fx frivillige foreninger og aftenskoler
- Trafik på Aarhus Kommunes hjemmeside – særlig på kampagnesitet med motionsaktiviteter
 - Øget kendskab til motionstilbud i Aarhus Kommune
 - Øget kendskab til Aarhus Kommunes nye hjemmeside – særligt motionssitet
- Antal aktiviteter og events i uge 12
 - Gennemførelse af to events med mindst 100 deltagere hvert sted
- Medieomtale i og efter uge 12
 - Medieomtale af pressemeddelelse, plakater og events
- Langsigtede effekter
 - Øget kendskab til motionstilbud i Aarhus Kommune
 - Øget kendskab til Aarhus Kommunes nye hjemmeside – særligt motionssitet
 - Attraktive tilbud til alle borgere og flere fysisk aktive borgere
 - Flere fysisk aktive borgere

Metode

Uddrag af væsentlige afsnit fra evalueringen af Motionskampagnen foretaget af Sport og Fritid samt Afdeling for Sundhed og Forebyggelse, Aarhus Kommune se vedlagte bilag.

Evalueringen fra Sport og Fritid samt Afdeling for Sundhed og Forebyggelse, Aarhus Kommune har gjort brug af følgende metoder;

Kendskab til motionstilbud i Aarhus; er ikke registreret direkte, men tilgås indirekte gennem en analyse af antal besøgende på hjemmesiden, borgerkontakt i forbindelse med de to events og medieomtale.

- Hjemmeside til formidling: tilgås på baggrund af antal tilbud og udvikling i dette, samt antal besøgende før og efter kampagnen.
- Events: tilgås på baggrund af en vurdering af antal borgere, der har deltaget/er blevet kontaktet, samt en vurdering af de to events gennemførelse.
- Medieomtale: tilgås gennem en søgning på infomedia, og både antal hits og form af den enkelte artikel vurderes samlet.

Resultater

Hjemmeside til formidling

På www.motionstilbud.dk ligger tilbud til borgerne opdelt efter målgruppe. Der er medio juni 12 tilbud til børn (fx den meget omfattende oversigt *aktiv sommerferie*), 20 tilbud til unge (fx oversigt over gratis fritidsfaciliteter), 13 tilbud til voksne (fx VIGØR aktiviteter for motionsuvante), 19 tilbud til ældre (fx dans for seniorer) og 15 tilbud til alle uanset alder (fx oversigt over motionsløb i Aarhus). Der er betydeligt overlap mellem de forskellige målgrupper fx er Aarhus Kommunes svømmehaller nævnt for de fleste målgrupper. Hjemmesiden opdateres løbende med nye tilbud, men de afsatte ressourcer tillader ikke på nuværende tidspunkt, at siden er meget dynamisk. De tilbud der findes på hjemmesiden er fortrinsvis de tilbud, der findes i pjecen *Sundhedstilbud i Aarhus* og aktiviteter knyttet til Aarhus Kommunes Idrætscentre og *By i Bevægelse*. På hjemmesiden opdateres hver 14. dag den kategori, der hedder aktuelle arrangementer (markedet med en rød cirkel nedenfor). Under dette punkt lægges aktuelle tilbud til borgerne pt. ligger oplysninger om Motionsløb 2010, Cykelløb 2010, Parkrun i Haslebakker, Tour de femme, Aarhus Beachvolley og aktuelle aktiviteter fra EU projektet Trendy Travel.

Hjemmesiden blev lanceret i uge 11. Hjemmesidens besøgstal var størst i uge 11 og 12 hvor henholdsvis 449 og 635 besøgte hjemmesiden. Herefter falder antallet af besøgende til i gennemsnit 96 over de efterfølgende 9 uger.

Hver besøgende på hjemmesiden så i uge 11 og 12 i gennemsnit henholdsvis 3,1 og 2,9 sider, mens det viste antal sider pr. besøgende de efterfølgende 9 uger falder til i gennemsnit 2,4.

Events

Der blev afviklet to events på henholdsvis Store Torv og i Hasle Bakker. Der er ikke foretaget en egentlig registrering af deltagerantal og af hvor mange borgere det er lykkedes at komme i kontakt med, men et forsigtigt skøn er ca. 100 personer på Store Torv og ca. 300 personer i Hasle Bakker.

Medieomtale

Motionskampagnen fik nogen omtale i de lokale medier. En søgning på Infomedia viser således, at der er otte omtaler af forskellige dele af kampagnen. Før uge 12 er der to omtaler af kampagnen i Århus Stiftstidende og en Jyllandsposten. I uge 12 omtales kampagnen fem gange, heraf fire gange i Lokalavisen og en enkelt gang i Århus Stiftstidende. Udover denne medieomtale er kampagnen bl.a. omtalt i Skræppebladet, der er forenings- og beboerblad for Brabrand Boligforening, samt i Rundt Om, der er personaleblad i Sundhed og Omsorg.

Erfaringer

Kendskabet til motionstilbud i Aarhus Kommune vurderes ikke at være blevet ændret nævneværdigt af én enkelte uges kampagne. Dette kan næppe forventes, men ansættelsen af en

motionskoordinator, kampagnen i 2010 og andre tiltag har fungeret som startskuddet for et mere systematisk arbejde på at udbrede viden om motionstilbud.

Hjemmesiden er besøgt et tilfredsstillende antal gange i uge 11 og 12, men herefter er aktiviteten dalet drastisk. Hjemmesiden er i løbet af juni promoveret flere gange fx i forbindelse med ECCO Walkathon i Tivoli Friheden og Men's Health Week arrangementet på Rådhuspladsen, hvilket muligvis vil afstedkomme fornyet aktivitet på hjemmesiden. Det forventes at i takt med, at hjemmesiden bliver mere og mere kendt, og at der løbende lægges nye tilbud ud på siden, at antallet af besøgende vil stabilisere sig på et højere niveau end det er tilfældet på nuværende tidspunkt. Det vurderes dog afgørende, at hjemmesiden promoveres og relanceres med jævne mellemrum.

Uge 12 vurderes på baggrund af erfaringer og tilbagemeldinger fra samarbejdsparter at være for tidligt på året til en motionskampagnen f.eks. er der først opstart på udendørsaktiviteter i de fleste foreninger omkring 1. april. Uge 12 var imidlertid et kompromis i 2010, da det her var muligt at få plakatstanderne i Aarhus. Fremadrettet arbejdes på en mere hensigtsmæssig placering af kampagnen – umiddelbart vurderes dette tidspunkt at ligge i den første halvdel af april. På trods af det tidlige tidspunkt på året og det deraf ikke alt for gode vejr, samt den korte forberedelsesfase lykkes det at afvikle to events, der skabte kontakt til en række borgere og medvirkede til at generere medieomtale. Erfaringer fra eventen i Aarhus Vest er, at kun meget få der ikke i forvejen havde kontakt til de deltagende foreninger eller direkte havde været med til at arrangere eventen deltog. Det er med andre ord ikke lykkes at komme ud til de grupper af borgere, der var målet for kampagnen og eventen. Det vurderes, at det er nødvendigt at satse endnu mere på kommunikationen af events og tilbud fremadrettet, og der må nødvendigvis også arbejdes med flest mulige kontaktflader i kommunikationen med borgerne fx gennem sociale netværk.

Sloganet for kampagnen "*Hvordan er du blevet rørt i dag?*" vurderes at være brugbart også fremadrettet. Udsagnet er ikke fordømmende og indeholder en tvetydighed, der medvirker til at fange opmærksomheden. Sloganet fungerer desuden godt i forbindelse med events, hvor det kan bruges som indgangsreplik til en dialog med borgerne.

Plakaterne vurderes ikke at have haft den fulde effekt, da de udendørs er mørke, og det er vanskeligt at læse teksten. Det foreslås, at der fremadrettet arbejdes mere i retning af en plakat, der viser det scenarie, der arbejdes hen imod f.eks. aktive mennesker der har det sjovt.

Udover at promovere motionstilbud til borgerne fungerede motionskampagnen også som opstart for Aarhus Kommunes motionskoordinator. Gennem arbejdet med kampagnen samt samarbejdet med interne og eksterne samarbejdsparter fik motionskoordinatoren en god og hurtig start på sine opgaver. Der blev etableret et godt samarbejde med en række foreninger og organisationer i forbindelse med kampagnen. Sport & Fritid sendte informationer om kampagnen ud til alle idrætsforeninger, og samtidig sendte Idrætssamvirket information ud via deres kontakt med foreningerne.

Det er lykkes at koble motionskampagnen til en række af Aarhus Kommunes andre sundhedstilbud. Således er motionskoordinatoren og www.motionstilbud.dk blevet promoveret i forbindelse med Men's Health Week, hvor der er opnået et godt samarbejde med Folkesundhed Aarhus. I forbindelse med ECCO Walkathon i Tivoli Friheden blev hjemmesiden promoveret banner og go-cards til de godt 2.300 deltager (og andre gæster i Tivoli Friheden). Hjemmesiden bruges aktivt i samarbejde med en række nuværende (fx By i Bevægelse) og fremtidige tiltag i regi af Sport &

Fritid og Sundhed og Omsorg (fx sundheds-eksperimentarier). Den væsentligste spin-off succes for motionskampagnen (og motionskoordinatoren) er dog oprettelsen af det tværmagistrate motionsnetværk og det konstruktive arbejde, der pågår omkring samarbejdet om motionsaktiviteter, herunder også ideerne om én fælles strategi for promovning af motionsaktiviteter i foråret 2011 koordineret af motionskoordinatoren.

I forbindelse med kampagnen blev der rettet henvendelse fra et medlem af byrådet vedrørende fokus på motionstilbud til borgere med handicap, særligt i forhold til kørestolsbrugeres mulighed for at deltage i eventen i Hasle Bakker. Der har i 2010 kampagnen ikke været noget særligt fokus på borgere med handicap, men fremadrettet arbejdes på, at www.motionstilbud.dk og fremtidige kampagner sørger for at profilere tilbud til alle borgere.

Konklusion

Kendskabet til motionstilbud i Aarhus Kommune vurderes ikke at være blevet ændret nævneværdigt af én enkelte uges kampagne. Dette kan næppe forventes, men ansættelsen af en motionskoordinator, kampagnen i 2010 og andre tiltag har fungeret som startskuddet for et mere systematisk arbejde på at udbrede viden om motionstilbud.

Det forskellige tiltag vurderes at have fungeret tilfredsstillende, men der er ikke opnået den effekt, der var målet. Fremadrettet er det afgørende at fokusere skarpt på, hvad der skal til for at formidle viden om de mange motionstilbud ud til borgerne, og hvordan de forskellige interessenter kan inddrages i dette arbejde.

Motionskampagnen uge 12 i 2010 var designet som en minimumsmodel. Det vurderes, at der skal arbejdes videre med konceptet for motionskampagnen bl.a. i forhold til tidspunktet på foråret, virkemidler i indsatsen og forankring i Aarhus Kommune og hos eksterne interessenter.

Trappekampagnen

Organisation

Sundhed og Omsorg og Sport og Fritid, Aarhus Kommune i samarbejde med interne og eksterne samarbejdspartnere.

Studerende fra Ernæring og Sundhedsuddannelsen er ansvarlig for den praktiske gennemførelse og evaluering af eventen.

Målgruppe

Alle borgere i Aarhus Kommune

Aktivitetsform

Det Nationale Forebyggelsesråd er netop kommet med en strategi, der sætter fokus på aktiv transport.⁴ I rapporten peges på, at *”det offentlige rum i højere grad end tilfældet er i dag, skal tilskynde til aktiv transport”* og *”at de rammer vi lever i, skal støtte en sund levevis, så alle gives en bedre mulighed for at tage vare på egen sundhed”*.

En systematisk litteraturgennemgang viser god evidens for, at skilte med opfordring til at vælge trappen er en effektiv metode til at øge niveauet for fysisk aktivitet målt som den procentvise andel af mennesker som vælger trappen frem for elevator eller rulletrappe.⁵

Studierne viste, at brugen af trapper i gennemsnit øgedes 53 %. Derudover viste to studier at øgningen i brug af trapper var større i gruppen af svært overvægtige end i gruppen af ikke svært overvægtige. Hos de svært overvægtige sås en yderligere øgning, hvis skiltene indeholdt budskaber om muligheden for vægttab.

Denne type af intervention ser således ud til at være brugbar på tværs af miljøer og målgrupper.

På baggrund af ovenstående gennemføres i uge 46 kampagnen ”Tap trappen”. Kampagnen er målrettet alle borgere i Aarhus Kommune og består af en række events rundt omkring i byen der alle skal skabe større opmærksomhed på sundhedsfordelene ved at tage trappen frem for elevatoren eller rulletrappen.

Kampagnen består af skilte, der anbringes forskellige steder i nærheden af elevatorer eller rulletrapper med budskabet ”Tag trappen”.

Den primære event foregår i Bruuns Galleri. Rulletrapperne stoppes, så de kun kan bruges som traditionelle trapper. Der arrangeres desuden forskellige konkurrencer i forbindelse med eventen; En konkurrence om hvem, der kommer hurtigst op af trappen, og en konkurrence, hvor der skal gættes på, hvor mange trappetrin der er i Bruuns Galleri.

Under trappekampagnen foregår desuden en række sideløbende events herunder:

- Events på virksomheder

Forud for kampagnen udsendes mails til århusianske virksomheder med en opfordring til at deltage i kampagnen. Med opfordringen vedhæftes en pdf fil med et skilt, som opfordrer virksomhedens

⁴ Det er tid til handling – forebyggelse er en politisk vindersag. Den Nationale Forebyggelsesråd. 2010.

⁵ Omgivelsernes betydning for fremme af fysisk aktivitet. Sundhedsstyrelsen. 2005.

medarbejdere til at tage trappen. Virksomhederne er selv ansvarlige for at udskrive plakaterne og hænge dem op ved elevatorer/rulletrapper i virksomheden.

Virksomhederne kan endvidere rekvirere klistermærker og floorstickers ved kontakt til projektlederen.

- Intern opfordring

På Aarhus Rådhus opsættes skilte med henvisning til sundhedseffekten ved at tage trappen.

Forud for kampagnen udsendes endvidere mails til Aarhus Kommunes magistrater med opfordring til at deltage i kampagnen. Mailen kan desuden videredistribueres til magistraternes interne netværk.

Rådmænd fra Sport og Fritid samt Sundhed og Omsorg forpligter sig i kampagneugen til at tage trappen resten af 2010.

Kampagnen markedsføres på Aarhus Kommunes motionssite www.motionstilbud.dk og der laves webbanner til Aarhus Kommunes hjemmeside samt andre sites.

Der udsendes en pressemeddelelse i forbindelse med eventen i Bruuns Galleri.

Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål

Det kortsigtede formål er, at flere borgere vælger trappen frem for elevatoren eller rulletrappen under kampagneperioden.

Det langsigtede mål er, at borgerne i Aarhus Kommune også uden for kampagneperioden vælger trappen i stedet for elevatoren eller rulletrappen.

Metode

Uddrag af væsentlige afsnit fra evalueringen af Trappekampagnen foretaget af Sport og Fritid samt Afdeling for Sundhed og Forebyggelse, Aarhus Kommune (se bilag).

Evalueringen fra Sport og Fritid samt Afdeling for Sundhed og Forebyggelse, Aarhus Kommune har gjort brug af følgende metoder;

Studerende fra Ernæring og Sundhedsuddannelsen gennemfører en evaluering af følgende områder;

- Korttidseffekten målt på antallet af trappebrugere før og efter kampagnen i Bruuns Galleri.
- Langtidseffekten målt på antallet af trappebrugere 2 uger efter kampagnestart i Bruuns Galleri

Aarhus Kommune opgør desuden hvor mange virksomheder, der kontakter projektlederen for klistermærker og floorstickers, ligesom medieomtalen af kampagnen i og efter uge 46 registreres.

Resultater

Trappeoptælling

Figur 2: Optælling af borgere der tog rulletrappen før, under og efter kampagnen

	Før (mandag d.8.november kl.14.30-15.30)	Under (tirsdag d.16.november kl.14.30-15.30)	Efter (mandag d.6.december kl.14.30-15.30)
Antal borgere der tog rulletrappen op	130	180	127
Antal borgere der tog trappen op	5	23	11
Optælling i alt	135	203	138
Procentvise andel der tog trappen op	3,85%	12,78%*	8,66%

*Signifikant forskellig fra før kampagnen

Virksomheder

Der var 5 virksomheder, der ønskede at få tilsendt klistermærker og floorstickers.

Medieomtale

Trappekampagnen blev omtalt i JP Aarhus.

Der blev desuden vist et indslag omkring trappeeventen i Bruuns Galleri i TV2 Østjylland

Konklusion

Trappeoptælling

Trappekampagnen øgede den procentvise andel af borgere der tog trappen signifikant ($p < 0,05$) fra 3,85 % til 12,78 %. Dette svarer til en stigning på 78 %.

Et review viser at effektstørrelsen ved lignende tiltag varierer mellem en nettostigning på mellem 5,5 % og 128,6 %.

Der er ingen signifikant forskel på andelen af borgere der tog trappen en uge efter kampagnen sammenlignet med før kampagnen. Den langsigtede effekt af kampagnen virker således tvivlsom. Optællingen viser at det at vælge trappen frem for elevator/rulletrappe er et område, der indeholder et stort potentiale ift., at øge den fysiske aktivitet blandt borgerne. Selv under kampagnen vælger langt størstedelen af borgerne således at benytte sig af rulletrappen. Det bør i fremtiden nærmere undersøges, hvilke andre tiltag, der kan gøres for at flytte borgerne fra rulletrappen til den traditionelle trappe, samt hvad der skal til for at fastholde dette valg blandt borgerne; falder antallet af kunder, hvis rulletrappen fjernes? Skal trappen fremstå tydeligere f.eks. markeret af en stærk farve? Hvad sker der hvis skiltene gøres permanente? Skal der indrettes særlige transportbånd til indkøbsposer, så det bliver ”lettere” at tage trappen?

Virksomheder

Kun 5 virksomheder efterspurgte klistermærker og floorstickers, hvilket må siges at være et meget begrænset antal. Resultaterne viser imidlertid ikke hvor mange virksomheder, der har udskrevet og opsat skiltene tilsendt pr. mail i virksomhederne, hvorfor kampagnen kan være anvendt i højere grad end, hvad dette tal viser.

Markedsføring

Trappekampagnen er blevet dækket i de lokale medier; JP Aarhus og TV2 Østjylland.

Motionsnetværket

Organisation

Netværket er med deltagelse af relevante forvaltninger etableret af Sport og Fritid. Etableringen foregik i forbindelse med ansættelse af en motionskoordinator i februar 2010.

Netværket består dags dato af 12 medlemmer spredt på alle forvaltninger med undtagelse af borgmesterens magistrat. Medlemmerne er typisk ledere eller mellemledere, hvilket giver mulighed for beslutningstagning på møderne.

Målgruppe

Aarhus Kommunes forvaltninger
Motionsuante borgere i alle aldre

Aktivitetsform

Netværket mødes ca. hver 3.måned og udveksler ideer, erfaringer og samarbejdsmuligheder på motions- og sundhedsområdet.

Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål

Motionsnetværket skal sikre, at der sker en koordinering, erfaringsopsamling og udnyttelse af synergimuligheder i de sundhedsforebyggende indsatser, der sker via motion i foreningsregi og i forskellige kommunale forvaltninger.

Metode

Uddrag af væsentlige afsnit fra evalueringen af Motionsnetværket foretaget af motionskoordinatoren i Aarhus Kommune

Evalueringen suppleres af mødereferater samt en intern spørgeskemaundersøgelse foretaget blandt motionsnetværkets medlemmer af motionskoordinatoren (se bilag).

Resultater

Uddrag af motionskoordinatorens evaluering af projektet

Fokusområder

I 2010 har netværket haft fokus på ”det aktiverende byrum”, hvor der har været oplæg fra de relevante forvaltninger om, hvordan de arbejder med fokuspunktet. Dette har været med til at synliggøre samarbejdsflader, samt udvikling af nye ideer.

Motionsnetværkets næste skridt er at blive mere konkrete og i samarbejde sætte noget i gang. Det er endnu ikke klart hvad fokus bliver – dette aftales på et netværksmøde d.10. december.

I motionsnetværket tages også relevante projekter op fra de forskellige forvaltninger, hvor andre byder ind. Der samarbejdes på nuværende tidspunkt om følgende projekter:

- U21 EM i fodbold – fokus på de motionsuante unge. Her samarbejdes mellem Sport og Fritid, Børn og Unge, Teknik og Miljø, samt Sundhed og Omsorg.
- Mens Health Week. Her samarbejdes mellem Sundhed og Omsorg, Sport og Fritid samt Cykelby Aarhus (Teknik og Miljø)
- Trappekampagnen. Her samarbejdes mellem Sundhed og Omsorg og Sport og Fritid med hjælp fra Børn og Unge

Ejerskab

Mødeledelsen er i 2010 forankret i Sport og Fritid. Tanken var dog oprindeligt, at opgaven skulle gå på skift mellem forvaltningerne. Med frygt for at netværket falder fra hinanden er mødeledelsen imidlertid fortsat forankret i Sport og Fritid. Der arbejdes i stedet på at deltagerne får et større ejerskab over netværket og ikke kun lader sig servicere af motionskoordinatoren, som er mødeleder.

Spørgeskemaundersøgelse

Spørgeskemaundersøgelsen består af 4 spørgsmål med mulighed for uddybning. 8 af netværkets 12 medlemmer har deltaget i spørgeskemaundersøgelsen, hvilket giver en svarprocent på 67 %.

7 ud af 8 medlemmer er enten tilfredse eller meget tilfredse med netværksmødernes planlægning herunder mødefrekvens og mødelængde. Et enkelt medlem har svaret hverken eller.

Medlemmerne udtrykker blandt andet tilfredshed med at:

- der på møderne er et hovedtema
- der forud for møderne udsendes et skriftligt oplæg. Der argumenteres for, at dette er et godt udgangspunkt for en kvalificeret diskussion.

Medlemmerne udtrykker blandt andet ønske om:

- et øget fokus/mere tid på et samlet tema og konkrete initiativer i relation hertil

7 ud af 8 medlemmer er enten tilfredse eller meget tilfredse med netværksmødernes indhold. Et enkelt medlem har svaret hverken eller.

Medlemmerne udtrykker blandt andet tilfredshed med:

- at de temaer som behandles i høj grad er relevante ar arbejde med på tværs af sektorer og magistrater
- at der gives gode input, og at der er god mulighed for selv at komme med input

Medlemmerne udtrykker blandt andet ønske om at:

- temaerne gennemføres, og at netværket kommer tættere ind på, hvad der er deres "fælles opgave"
- de magistrater der endnu ikke har præsenteret, hvad der rører sig i deres afdelinger for mulighed herfor. Konkret efterspørges der oplysninger om Frem Aktiv og deres aktiviteter og om Børn og Unges store testdag samt anvendelsen af resultaterne herfra.

7 ud af 8 medlemmer er enten tilfredse eller meget tilfredse med netværksmødernes funktion i forhold en koordinering af den forebyggende indsats via motion i kommunen. Et enkelt medlem har svaret hverken eller.

Medlemmerne udtrykker blandt andet tilfredshed med at:

- at beslutningerne følges flot op af koordinatoren

Medlemmerne har følgende forslag til, hvordan netværket kan bidrage til en bedre koordinering af den forebyggende indsats via motion i kommunen:

- der opstilles et klart fælles tema og en afgrænsning heraf, således at netværket kan blive handlingsorienteret på konkrete ydelser i forhold til borgerne
- et tættere samarbejde med den tværmagistratlige sundhedsgruppe

7 ud af 8 medlemmer er enten tilfredse eller meget tilfredse med deres udbytte af netværksmøderne alt i alt. Et enkelt medlem har svaret hverken eller.

Medlemmerne kommer ikke med nogen konkrete forslag til fremtidige fælles indsatsområder for motionsnetværket.

Mødereferater

Af mødereferaterne fremgår at følgende temaer er blevet behandlet i motionsnetværket:

- Præsentation af netværkets deltagere og deres sundhedsinitiativer
- Forventningsafstemning i forhold til netværkets formål samt motionskoordinatorens rolle i relation hertil
- Drøftelse af mødeform og indhold
- Generel information om hjemmeside, konferencer etc.
- Information om afholdte, aktuelle eller fremtidige indsatser på sundhedsområdet fra netværkets medlemmer samt evt. input hertil
 - o Motionskampagnen
 - o Projekt Sport Efter Skole
 - o Motionsarrangement for medarbejdere – Aarhus 1900
 - o U21 EM i fodbold
 - o Festugen
 - o IPEN projektet
- Oplæg fra Grønne områder om byrumsindretning i et bevægelsesperspektiv

Konklusion

Motionsnetværket har deltagelse af medlemmer på alle forvaltninger med undtagelse af borgmesterens magistrat. Det er således meget positivt, at det er lykkedes at danne et netværk, hvor alle er repræsenteret. Medlemmerne er endvidere typisk ledere eller mellemledere, hvilket burde fremme netværkets handlingspotentialer.

Motionsnetværkets formål er at sikre en koordinering, erfaringsopsamling og udnyttelse af synergimuligheder i de sundhedsforebyggende indsatser, der sker via motion i foreningsregi og i forskellige kommunale forvaltninger. Formålet er blevet diskuteret i netværket, og der er opnået enighed herom. Denne drøftelse i netværket kan være med til at styrke ejerskabet blandt de forskellige medlemmer. Det klare formål kan ligeledes være med til at målrette netværkets arbejde.

8 ud af 12 medlemmer har deltaget i spørgeskemaundersøgelsen. Svarene kan således forventes at være repræsentative for netværkets medlemmer som helhed.

Spørgeskemaundersøgelsen viser en gennemgående tilfredshed med netværket både hvad angår mødeplanlægningen (mødefrekvens og mødelængde), mødernes indhold, netværkets koordineringsfunktion samt det enkelte medlems udbytte af netværksmøderne.

Mødereferaterne tyder på, at netværket det første år primært har sikret en koordinering og erfaringsopsamling af sundhedsforebyggende tiltag i de forskellige forvaltninger, hvorimod udnyttelsen af synergimuligheder i de sundhedsforebyggende indsatser fortsat ser ud til at være svær at etablere. Møderne ser således primært ud til at have haft en oplysende funktion.

Det kræver muligvis en større arbejdsindsats fra de enkelte medlemmer, hvis konkrete tiltag skal formuleres og aktualiseres. Det kan i den forbindelse muligvis være en længerevarende proces at indkredse netværkets ”fælles opgave” og at få etableret samarbejdet i praksis.

Spørgeskemaundersøgelsen viser således også, at medlemmerne mangler forslag til fremtidige fælles indsatsområder for motionsnetværket.

Netværket ser i denne sammenhæng ud til i øjeblikket at være meget personsbåret. Det arbejde motionskoordinatoren ligger i netværket ser således ud til at være meget afgørende for netværkets eksistens.

Motionskoordinatoren informerer om, at det til et forestående netværksmøde vil blive drøftet, hvorvidt netværket skal være et forum for ideudveksling og information eller om netværket skal

være handlingsorienteret og konkret lave projekter på tværs af forvaltningerne. De forskellige ressourcer og lyst til at lægge et stykke arbejde i netværket vil ligeledes blive diskuteret med henblik på at gøre netværket mindre afhængigt af motionskoordinatoren.

Sundhedsstyrelsen satte i 2009/2010 fokus på mulighederne for- og udfordringer ved at arbejde med sundhed på tværs af de kommunale forvaltninger. Der er i den forbindelse blevet udarbejdet en rapport samt forskellige inspirationsmaterialer og pjecer, som sætter fokus på mulighederne for at indarbejde sundhed i øvrige forvaltningsområders kerneopgaver.⁶ Sundhedsstyrelsen skriver blandt andet:

”Når det er væsentligt at sætte fokus på samarbejdet på tværs af forvaltningsområder, er det fordi borgernes sundhed i vid udstrækning påvirkes af de rammer og betingelser, som skabes af kommunens øvrige forvaltningsområder end sundhedsområdet. Det drejer sig blandt andet om skoletilbud, beskæftigelsesindsatser, miljøforhold som fx forurening og støj, sociale forhold for den enkelte og muligheder for fritidsudfoldelser.

Omvendt er de fleste øvrige forvaltningsområder også påvirket af borgernes sundhedstilstand – det gælder fx i forhold til behov for pleje og støtte til ældre og kronisk syge patienter, i forhold til lediges arbejdsmarkedsevne, unges indlæringsparathed og meget andet.

Ved at arbejde med sundhed på tværs af forvaltningsområder kan man altså både forfølge sundhedsfaglige målsætninger og målsætninger inden for de enkelte forvaltningsområder. I det sidste tilfælde bliver sundhedsindsatserne et middel til at opnå målsætninger, som ligger inden for det enkelte forvaltningsområdes kerneopgaver.”

Motionsnetværket er i henhold hertil således særdeles relevant.

Det virker helt naturligt, at et netværk som motionsnetværket kræver en indkøringsperiode, hvor netværkets virke primært er af oplysende og koordinerende karakter, og hvor medlemmerne bliver vidende omkring, hvordan netværket kan tjene deres interesser.

Netværket rummer dog langt større potentiale end det, og det anbefales derfor, at netværket opretholdes og at der påbegyndes et fælles projekt i netværket. Det virker sandsynligt, at et fælles projekt vil skabe en større grad af ejerskab blandt netværkets medlemmer, og at første projekt kan være startskuddet til flere og evt. større projekter på tværs af kommunens forvaltninger.

⁶ Materialet kan findes på

http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Kommunal%20sundhedsplanlaegning/Sundhed_kommunale_forvaltning.aspx

Endomondo

Organisation

I Aarhus Kommune har bevægelse igennem en årrække været et særligt fokusområde for dagtilbud og skoler, og i 2007 har alle skoler og dagtilbud udarbejdet handleplaner for bevægelse, der fortløbende udvikles. Handleplanernes overordnede formål er at bidrage til at skabe en bevidsthed og kultur, der fremmer bevægelse. Indenfor rammen af Grønløkkeskolens handleplan for bevægelse opstod ideen til projektet ”Mobil Motion”. Projektet er efterfølgende idéudviklet i samarbejde med øvrige samarbejdspartnere i Aarhus Kommune, Endomondo og ACTIVE Institute i foråret 2009, og efterfølgende implementeret i skoleåret 2009 – 2010.

Målgruppe

Primært

- Elever i 7. klasse – primær målgruppe (i projektet har to 7.klasser fra Grønløkkeskolen deltaget)

Sekundært

- Forældre til elever i 7. klasse
- Fagpersoner

Aktivitetsform

Baggrund

Den grundlæggende ide med pilotprojektet Mobil Motion er at bruge mobiltelefoner og GPS baseret informationsteknologi, primært i idrætstimerne og fritiden samt integreret i den tværfaglige undervisning, for at styrke såvel motionsniveau som faglighed hos skoleelever på vej ind i teenageårene.

Det overordnede formål med projektet er at bevare og stimulere til et højt fysisk aktivitetsniveau, at styrke kroppens fysiologiske niveau og at udvikle fagligheden hos eleverne i de to 7. klasser på Grønløkkeskolen i skoleåret 2009-2010.

De overordnede aktiviteter og produktioner, der indgår i projektet er:

- Anvendelse af software redskabet Endomondo, som en integreret del af undervisningen i idræt og med særlig fokus på lektier i idræt.
- Udvikling af nye software funktioner til Endomondo målrettet konteksten undervisning i idrætsfaget i udskoling.
- Individuelle fysiske test.

Interventionen forløbet fra september 2009 – maj 2009.

Aktiviteter - Endomondo

Endomondo anvendes i projektet som det værktøj, hvormed eleverne skal registrere deres fysiske aktivitet i forbindelse med langdistanceidræt – primært løb og cykling. Endomondo skal anvendes både i idrætsundervisningen og i fritiden og helt grundlæggende er lektier i idrætsfaget - løb eller cykling - ligeledes en integreret del af projektet.

Der indkøbes klassesæt af mobiltelefoner, som eleverne får udleveret til brug i hele skoleåret. Som udgangspunkt skal eleverne anvende eget abonnement. Dermed er tanken, at dette er elevens eneste telefon – og ikke en telefon, der kun anvendes til Mobil Motion. Valg af touch telefoner er foretaget på baggrund af Endomondos tidligere erfaringer med brug af disse telefoner.

Ud over det eksisterende software program, som er basisproduktet i Endomonde, udvikles der produkter til brug i Mobil Motion hvor:

- Eleverne kan få overblik over deres samlede aktiviteter, f.eks. antal km., kalorier mm.

- Lærerne kan trække rapporter ud med overblik over alle elevernes aktiviteter.

I tillæg til udvikling af ny software bidrager Endomondo i projektperioden med instruktioner og support til elever og lærere.

Projektets implementeringsperiode startes med en samlet præsentation af projektet på klassemøder med forældre og elever med deltagelse af klasselærer/projektleder og repræsentanter fra Active Institute og Endomondo. På mødet er der et særligt fokus på:

- at præsentere Endomondos softwarefunktioner.

- at drøfte anvendelsen af de udleverede mobiltelefoner, som eleverne skal anvende i undervisningen og som privat telefon.

- at præsentere omfanget af de fysiske test på Aktive Institute, som kræver forældresamtykke.

Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål

Mål

- At motivere eleverne til at være fysisk aktive.

- At udvikle og afprøve metoder og redskaber, der kan understøtte og motivere elever til at blive eller forblive fysisk aktive

Metode

Uddrag af væsentlige afsnit fra evalueringsrapporten ”Mobil motion – Slutevaluering – November 2010” (se bilag)

Evalueringsrapporten ”Mobil motion – Slutevaluering – November 2010” er en sammenfatning, af de delevalueringer, som projektets faglige aktører har gennemført i forbindelse med Mobil Motion – og dermed en præsentation af de overordnede erfaringer og anbefalinger fra arbejdet med Mobil Motion. Mobil Motion er blevet evalueret ved en systematisk vurdering af indsatsen med hensyn til strukturer (organisation), processer, gennemførelse, resultater og på sigt udbredelse - implementering i drift.

Evalueringen af Mobil Motion er gennemført i et samarbejde mellem repræsentanter fra Grønløkkeskolen, Videncenter for Sundhed og Trivsel, Endomondo og Active Institute.

Evalueringer er baseret på:

- 1) Kvalitative data – observationer og erfaringer i projektperioden og interview med skoleledelsen, lærere og elever.

Interview med skoleledelse, lærere og elever blev gennemført af medarbejdere fra Active Institute og Videncenter for Sundhed og Trivsel. Interviewene med eleverne blev gennemført i kønsopdelte grupper.

2) Kvantitative data fra fysiske test fra Active Institute (baseline, midtvejs og ved projektets afslutning) og fra registreret tracking via Endomondo.

Resultater

Projektstarten

Ved projektets opstartsmøde er der stor opbakning til projektet fra alle involverede parter – der er forældreaccept til, at alle elever kan indgå fuldt ud i projektet.

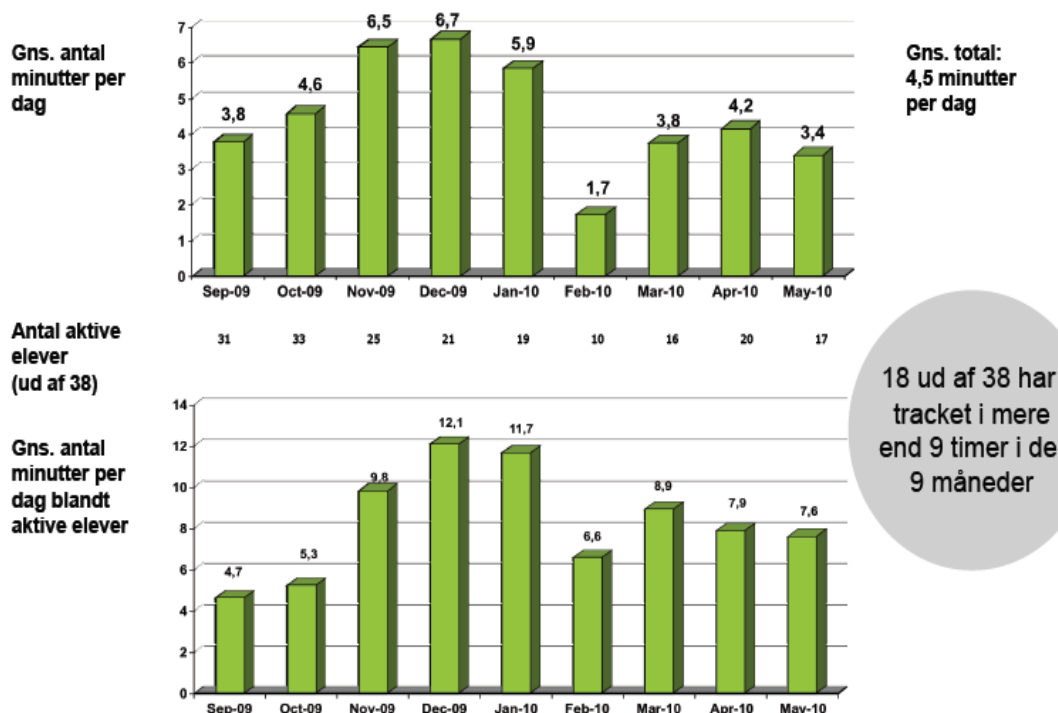
Tracking på Endomondo

38 elever i de to 7. klasser har igennem 9 måneder tracket på Endomondo og tilsammen har de:

- Motioneret i 47.000 minutter
- Forbrændt 200.000 kalorier
- Været ude at motionere 2.500 gange.

I gennemsnit har eleverne registreret knap 5 minutter om dagen, men reelt er det ikke alle eleverne, der har bidraget hertil

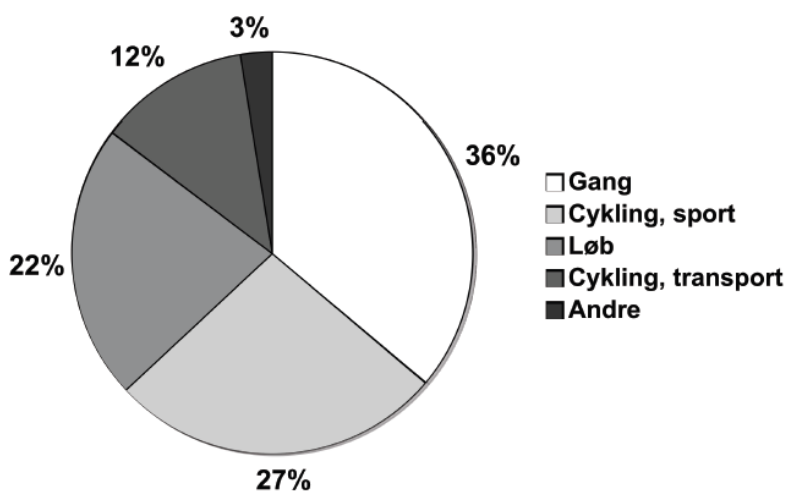
Figur 3: Gennemsnitligt antal trackede minutter pr. elev



Aktiviteterne har været fordelt på gang, som står for den største del – 36 % - af aktiviteterne, cykling (sport) 27 %, cykling (transport) 12 %, løb 22 % og andet eksempelvis rulleskøjter 3 %.

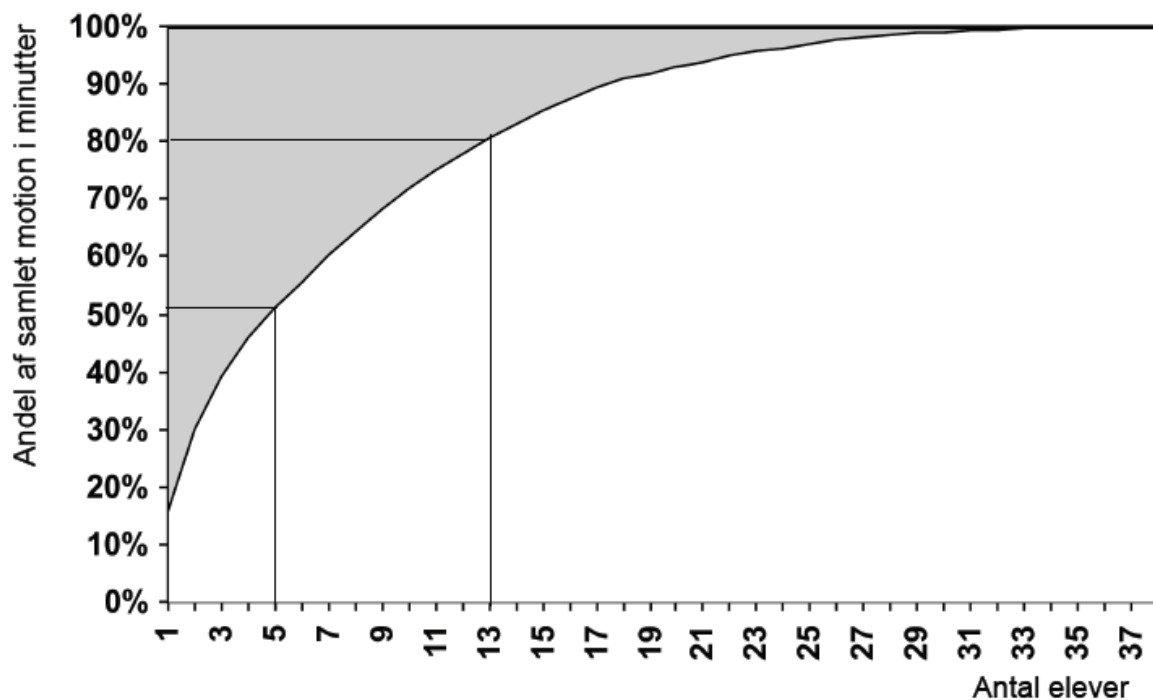
Figur 4: Fordeling af workouts på aktivitetsformer

Fordeling af workouts på aktivitetsformer



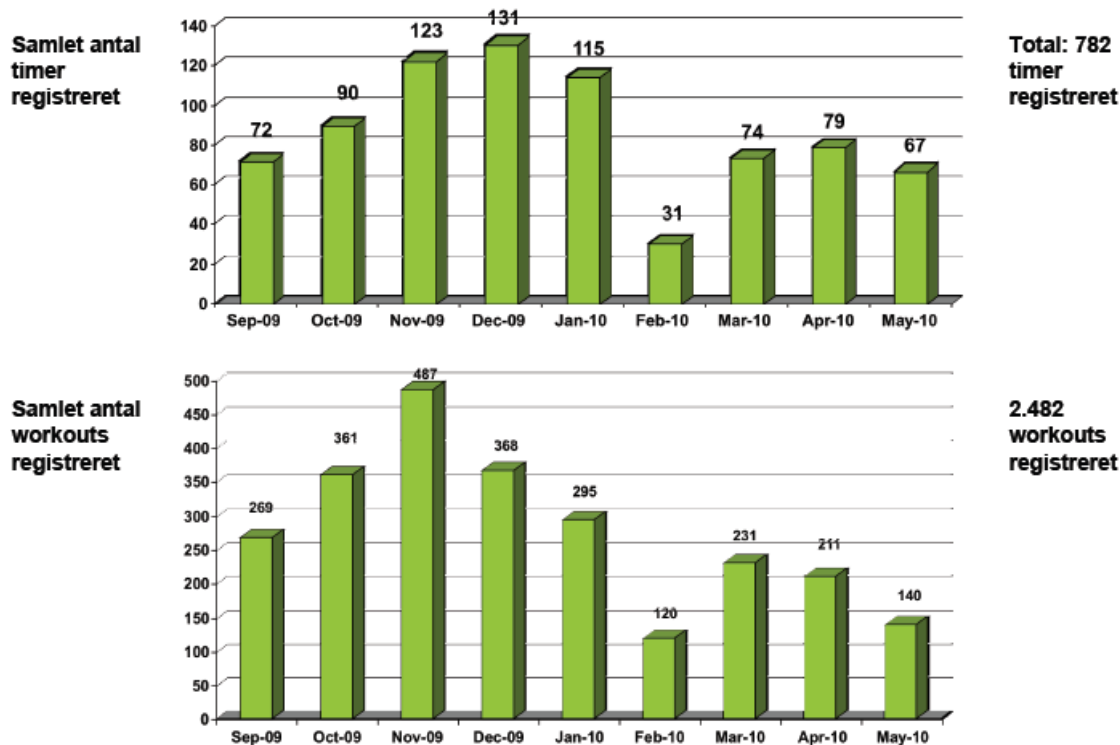
Den samlede aktivitet dækker over store individuelle forskelle. Således står de 5 mest aktive elever for 50 % af al motionen og de 13 mest aktive for 80 %. Sådanne forskelle kan også genfindes blandt gruppen af piger og drenge.

Figur 5: Motion fordelt på elever



Aktivitetsniveauet var ujævnt fordelt gennem projektperioden. I november og december 2009 var der det højeste aktivitetsniveau. Såvel lærere som elever angiver vintervejret, med sne og glatføre, som en væsentlig årsag til faldende aktivitet med projektperiodens laveste aktivitet i februar 2010. Efterfølgende lykkedes det ikke at få aktivitetsniveauet hævet til samme høje niveau, som i efteråret.

Figur 6: Aktivitetsniveau fordelt på måned



Der blev i forbindelse med Mobil Motion udviklet software, der kunne håndtere konkurrencer imellem grupper. Det var dog primært de intra- individuelle sammenligninger, der blev anvendt i projektperioden.

Yderligere figurer kan findes i bilag.

Erfaringer vedrørende tracking på Endomondo

- De valgte touch telefoner er ikke tilstrækkelige ”hårdføre” til den anvendte målgruppe.

I Mobil Motion opstår der tekniske problemer med godt en tredjedel af telefonerne.

Til sammenligning har samme type telefoner været anvendt i et projekt, hvor målgruppen var voksne, og her opstod der kun problemer med 2 % af telefonerne.

- Nogle af eleverne var ikke tilmeldt datatrafik hos deres mobilselskab, hvilket gjorde det lidt vanskeligere at komme i gang.

- Eleverne var som udgangspunkt glade for, at telefonen kunne anvendes både til Endomondo og som privat telefon.

- Eleverne var ikke så vant med den anvendte teknologi i Endomondo som forventet.

- De tekniske problemer med telefonerne var af et sådant omfang, at det både for elever og lærere blev den største barriere for fremdriften og gennemførelsen af de planlagte aktiviteter.

- Tracking aktiviteten på Endomondo var meget svingende i projektperioden, hvilket bl.a. skyldes de tekniske problemer med telefonerne, men sandsynligvis også som tidligere nævnt årstidsbestemt.

Anbefalinger vedrørende tracking på Endomondo

- Den anvendte telefon skal være mere holdbar. Hvis det betyder, at eleverne ikke vil bruge den som deres private, må det være en telefon kun til tracking brug. Dermed

kan man også sætte SIM-kort i fra begyndelsen, så man undgår problemer med nogle abonnementer.

- Der skal være en superbruger på stedet, så teknologiske problemer løses hurtigt og ikke bliver en barriere.

Individuelle fysiske test

Active Institute har i projektperioden testet de deltagende 40 elever tre gange, henholdsvis august 2009, januar 2010 og juni 2010. Fire til fem elever har været fraværende fra enkelte test pga. sygdom. Elevgruppen består af 19 piger og 21 drenge. Flertallet af elever er årgang 1996, mens 6 piger og 4 drenge er årgang 1995. Det generelle billede fra test resultaterne viser, at eleverne i store træk følger samme udvikling som den gennemsnitlige population af unge på dette alderstrin (Sundhedsstyrelsen 2005).

Afhængig af den enkelte elevs pubertetsudvikling er der i materialet store individuelle variationer, hvilket dog ikke har stor betydning for den statistiske bearbejdning.

Kropssammensætning

For både piger og drenge gælder det at højde, kropsvægt, kroppens fedtfrie vægt samt livvidden øges i løbet af projektperioden.

Fedtprocenten holdes konstant i projektperioden for begge køn.

For pigernes vedkommende øges BMI signifikant men minimalt i projektperioden, medens drengenes BMI holdes konstant. For begge køn indplaceres de omkring de gennemsnitsværdier der tidligere er beskrevet for aldersgruppen (Ugeskrift for læger 2002;164(43):5006. Piger: 19,3-21,3; Drenge 18,7-20,5).

Figur 7: Kropssammensætning

	Piger - august 2009	Piger – juni 2010	Drenge – august 2009	Drenge – juni 2010
Højde (cm)	159,9	162,7 #	162,3	167,9 #
Kropsvægt (kg)	51,8	54,7 #	53,5	57,5 #
Livvidde (cm)	70,9	75,1 #	74,3	76,0 #
BMI (kg/m²)	20,1	20,5 #	20,1	20,2 ns
Fedtfri vægt (kg)	38,4	39,9 #	45,0	48,5 #
Fedt %	24,9	26,1 ns	15,2	14,7 ns

- signifikant forskellig fra august 2009

ns - ingen forskel fra august 2009

Springhøjde og statisk muskelstyrke

Springhøjden øges signifikant i projektperioden og afspejler tidligere undersøgelser (Sundhedsstyrelsen 2005). Både springhøjden og den statiske muskelstyrke i mave- og rygmuskulaturen øges, som følge af at muskelmassen øges i forbindelse med børnenes 11 alm. vækst. Den fedtfrie vægt i tabel 1 er en klar indikation på at børnenes muskelmasse er blevet forøget i perioden.

Figur 8: Springhøjde og statisk muskelstyrke

	Piger - august 2009	Piger – juni 2010	Dreng – august 2009	Dreng – juni 2010
Springhøjde (cm)	27,8	30,1 #	34,1	40,1 #
Ryg styrke (N)	397	488 #	463	544 #
Mave styrke (N)	325	403 #	403	457 #

- signifikant forskellig fra august 2009

Konditionsniveau

I de store danske undersøgelser der er lavet kort før 2000 (EYHS), ligger 15-årige med et konditionsniveau på henholdsvis 41 for pigerne og 50 for drengene. Grønløkke gruppen ligger altså lavere end tidligere undersøgte grupper på et sammenligneligt alderstrin og med samme forskel på 15-20 % i konditionsniveau mellem kønnene. I EYHS undersøgelsen (1997) forudsagde forskerne endvidere at konditionsniveauet ville falde i de kommende år, hvilket Grønløkkeprojektet ser ud til at bekræfte.

Der sker ingen statistisk signifikant ændring i konditionsniveauet i løbet af projektperioden, for hverken piger el. drenge. For drengenes vedkommende følger det normalmønsteret, hvor den generelle vækst øges sammen med niveauet for den maksimale iltoptagelse.

For pigernes vedkommende ses der normalt et fald i konditionsniveauet i denne aldersgruppe, hvilket ikke er tilfældet med pigerne fra Grønløkkeskolen.

Figur 9: Konditionsniveau

	Piger - august 2009	Piger – juni 2010	Dreng – august 2009	Dreng – juni 2010
Maks. iltoptag (L/min)	1,9	1,9 ns	2,3	2,4 ns
Kondital (ml/kg/min)	36,8	35,5 ns	44,2	42,7 ns

ns - ingen forskel fra august 2009

I Mobil Motion er der et særligt fokus på de mest inaktive elever. Hvis der fokuseres på konditionsniveauet hos de fire svageste piger og drenge ses flg. værdier (ml/kg/min), hvor det første tal er niveauet i august 2009 og andet tal er niveauet i juni 2010:

Dreng 1: 28,9 _ 29,3 Pige 1: 25,5 _ 22,8

Dreng 2: 34,1 _ 31,0 Pige 2: 26,4 _ 27,7

Dreng 3: 35,6 _ 42,5 Pige 3: 27,5 _ 22,0

Dreng 4: 40,2 _ 38,1 Pige 4: 30,4 _ 30,4

Der er ikke umiddelbart en klar tendens til, at konditionssvage elever har haft en betydende effekt af at gennemføre projektet.

De individuelle fysiske test anvendes i projektperioden som udgangspunkt for individuelle samtaler om sundhed og motion mellem eleverne og idrætslærere og efter behov inddrages forældrene.

Yderligere tabeller kan findes i bilag.

Undervisning

Mobil Motion har primært været forankret i idrætsundervisningen, hvor de to idrætslærere har haft hovedansvaret for implementeringen. Softwaren og hardwaren introduceres indledningsvis i idrætsfaget og opfølges af ugentlige lektier i idræt, som kommunikerer via elevintra. De 3 fysiske test introduceres ligeledes via idrætsfaget – og det er idrætslæreren, der følger op på testresultaterne i forhold til elever og forældre.

Som supplement til den monofaglige indsats i idrætsundervisningen, har det været planen at integrere de konkrete erfaringer og resultater fra Mobil Motion i en tværfaglig kontekst. Dette har kun været muligt i begrænset omfang. Men telefonen bliver jævnlige brugt i undervisningen i projektperioden. Dette sker ikke via specielle projekter med telefonen i centrum, men mere som redskab i den daglige undervisning med foto-, film- og regnemaskine-funktioner.

På denne baggrund har det ikke været muligt at vurdere og evaluere Mobil Motions betydning i forhold til faglighed generelt.

Erfaringer vedrørende undervisning

- Eleverne mener, at Mobil Motion i langt højere grad skulle være en del af idrætstimerne i hele projektperioden – og ikke kun ekstra lektier, som det af mange er blevet opfattet som.
- Eleverne har ikke prioriteret lektier i idræt på samme måde som de traditionelle lektier i de boglige fag, hvilket de heller ikke mener lærerne har.
- Forældrenes opbakning til eleven har betydning for om eleven laver Mobil Motion lektier, og det er de elever, der også er ustabile med at få lavet de konventionelle lektier, der heller ikke får lavet Mobil Motion lektier.
- Der har været forskelle i undervisningen og lektierne i de 2 klasser, hvilket dog ikke har kunnet kobles med forskelle i aktivitetsniveauet blandt eleverne i de to klasser.
- De tekniske problemer med telefonerne er en barriere for elevens mulighed for at dokumentere - aktivitet – og dermed at lektierne er lavet.
- Lærernes arbejdstid i projektet er i alt for høj grad blevet brugt til at afhjælpe tekniske problemer, hvilket har haft betydning for de afsatte ressourcer til den faglige fokusering.

Anbefalinger vedrørende undervisning

- Undervisningen bør i højere grad omfatte fællesaktiviteter. Samtidig kan der arbejdes eksplicit med individuelle træningsplaner med klare mål for den enkelte elev.
- Der bør være kontinuitet i lektie – challenge, som bør udføres hver uge.

Motivation

De samlede aktiviteter i Mobil Motion har haft det overordnede mål, at motivere eleverne til at være fysisk aktive.

Undersøgelser af unges sundhedsvaner viser forskelle mellem drenge og piger. Disse kønsforskelle kommer også til udtryk i Mobil Motion både hvad angår aktivitet og motivationsfaktorer. Med viden om disse kønsforskelle blev fokusgruppeinterviewene gennemført med i kønsopdelte grupper – for at få disse nuancer tydeligt frem. Erfaringer om motivationsfaktorer er baseret på elevernes udsagn i disse interview og på dialogen med lærerne i projektperioden.

Erfaringer vedrørende motivation

- Pigeres motivation for at være fysisk aktive er i højere grad end hos drengene forbundet med at være sund og et ønske om ikke at blive tyk eller at tabe sig.

1 Referencer:

Mette Rasmussen, Alice Clark, Katrine Rich Madsen. Skolebørnsundersøgelsen Århus, 2008. Vidnecenter for Sundhed og trivsel. ”Hvordan har du det – trivselsundersøgelsen, Århus 2009”. 14

- Drengene har i højere grad end pigerne dyrket langdistance idræt sammen med deres forældre i projektperioden. Det er primært faderen, der har vist interesse for Endomondo.
- Elevgruppen har som udgangspunkt haft meget forskellige forventninger til deltagelse i projektet – hvor det er drengene, der har de mest positive forventninger.
- Endomondos normale brugere er enten aktive i forvejen eller har et ønske om at blive det, men dette er ikke tilfældet for alle eleverne.
- Telefonen begejstrer eleverne, men fungerer ikke i sig selv som motivation til at motionere. Især blandt pigerne virker det til, at teknologien ikke er en selvstændig motivationsfaktor.
- Blandt eleverne er intra-individuelle konkurrencer tilsyneladende ikke en motivationsfaktor. På baggrund af Endomondos øvrige erfaringer fra lignende projekter blandt voksne er dette overraskende.
- Eleverne peger på, at præmier kan virke motiverende. Eksempelvis peger flere elever på, at det ville have øget motivationen til at motionere, hvis de kunne beholde telefonen.
- Både elever og lærere peger på, at vinterens snevejr virkede demotiverende i forhold til at komme ud at løbe og cykle.
- Eleverne synes det er spændende, men også hårdt at gennemføre de fysiske test. De fysiske test er udført på Active Institute og har derfor også været forbundet med en halvdags udflugt for elever i mindre grupper og på egen hånd, hvilket eleverne har nydt.
- Eleverne er til en vis grad motiveret af de fysiske test. Men motivationen er ikke permanent og holder kun i kort tid efter den gennemførte test. Ligeledes øges motivationen når der er lavet en aftale om besøget for den næste test.
- Eleverne mener, at det har været kedeligt at undervisningen og lektierne i idrætts i så høj grad har fokuseret på løb og cykling.
- Eleverne har en realistisk opfattelse af deres egen fysiske formåen og fysiske form.

Anbefalinger vedrørende motivation

- Grundet udgangspunktet med store forskelle i elevernes fysiske aktivitet – bør der fokuseres mere specifikt på individuelle handleplaner, målsætninger og motivationsfaktorer.
- Den individuelle tilgang skal i højere grad kombineres med gruppeaktiviteter, hvor der er fokus på de sociale aspekter, som kan fremme lysten til at motionere.
- Der bør endvidere fastholdes et konkurrenceelement i indsatsen – hvilket både kan være intra -individuel, progression for de enkelte individer eller konkurrence mellem grupper.

Konklusion

Mobil Motion er et projekt, der har givet værdifulde erfaringer med Endomondo – tracking af langdistanceidræt, individuelle fysiske test, og lektier i idrætsfaget som en integreret del af undervisningen i 7. klasse.

Aktiviteterne har dog ikke i tilstrækkelig omfang været fulgt at den forventede målopnåelse for den samlede målgruppe – elever i 7. klasse. Der ses i elevgruppen enkelte elever, der periodevis har profiteret af indsatsen og øget deres fysiske aktivitet, men det er sporadisk og ikke noget, der i særdeleshed ses blandt de mindst aktive elever, hvilket også var et mål. Derfor er der ikke belæg for på baggrund af de samlede erfaringer med Mobil Motion at implementere indsatsen, som en integreret del af idrætsundervisningen

i 7. klasse på Grønløkkeskolen.

Der har dog i forbindelse med Mobil Motion været flere positive erfaringer, som skolen ønsker at inddrage i det fortsatte udviklingsarbejde med bevægelse, hvor skolen bl.a. vil:

- Afprøve Endomondo som et redskab, der kan indgå i individuelle handleplaner, for elever i udskolingen, der er motiverede og ønsker støtte til at blive at være fysisk aktiv. Dette kan eksempelvis være støtte til et overvægtigt barn, hvor såvel skolens sundhedsplejerske og idrætslæreren inddrages.
- Anvende skolens classesæt af mobiltelefoner og Endomondo i idrætsundervisning omhandlende langdistanceidræt. I dette arbejde skal der være et øget fokus på gruppeaktiviteter. Aktiviteterne afprøves og øves i idrætstimerne og lektier kan også i mindre omfang gives som ”grupperarbejde”.
- Anvende fysiske test i idrætsundervisningen – eksempelvis kondital, springhøjde mm., som efter behov kan give anledning til individuelle motiverende samtaler.
- Inddrage forældrene yderligere i arbejdet omkring fysisk aktivitet og sundhed.

H-løbet

Organisation

Videncenter for Sundhed og trivsel, Børn og Unge, Aarhus Kommune
Aarhus Motion og Gymnastikkaravanen (DGI Østjylland) har deltaget i både tilrettelæggelse og afvikling.

Derudover har hver af de deltagende institutioner udpeget en eller flere frontløbere, der er institutionens hovedansvarlige i forhold til deltagelse i løbet. Dette er helt uundværligt, da annoncering og tilmelding til H-løbet foregår gennem skoler eller institutioner.

Målgruppe

Børn, unge og voksne med handicap fra skoler og institutioner i Aarhus Kommune

Aktivitetsform

En gang om året mødes børn, unge og voksne med handicap fra skoler og institutioner i Aarhus Kommune for at løbe – og have en sjov dag sammen.

Deltagerne kan vælge mellem distancerne 2 km og 4 km.

Alle deltagere i H-løbet får præmier efter løbet, hvor der også er gratis sandwich, frugt og kildevand. Dette har kunnet lade sig gøre, fordi flere virksomheder har været villige til at sponsorere arrangementet.

H-løbet er en del af udviklingsprojektet ”Fælles Fodslag på Handicap-området – kost og bevægelse”; et projekt under ”Aarhus har en fed plan”. Projekt ”Aarhus har en fed plan” kørte i perioden 2006-2010 og var med til at skabe en bevidsthed og kultur, som fremmer en normal vægtudvikling.

Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål

Ikke opgivet

Metode

Uddrag af væsentlige afsnit fra evalueringen ”H-løbet 2010” foretaget af Sundhed og Trivsel, Børn og Unge, Aarhus Kommune, samt evalueringsrapporten ”Fælles Fodslag på handicapområdet – kost og bevægelse” foretaget af Sundhed og Trivsel, Børn og Unge, Aarhus Kommune. Begge rapporter kan findes i bilag.

Der er desuden indhentet oplysninger på

<http://www.aarhuskommune.dk/omkommunen/organisation/Boern-og-Unge/Paedagogiske-omraader/De-fire-videncentre/VST/H-loebet.aspx>, hvor der ligeledes kan findes billeder fra arrangementet.

Resultater

H-løbet havde deltagelse af 200 brugere fra Stensagerskolen, Langagerskolen, Lyngåskolen, Aktivitetscentrene Frederiksberg, Aarhus N, Havkær og Bøgeskovgård.

Løbet foregik i Tangkrogen.

UNO-centeret var til stede i Tangkrogen med tilbud om forskellige friluftsaftiviteter.

H-løbene i 2009 og 2010 har været afholdt i henholdsvis Mindeparken og Tangkrogen, og der har været flere distancer – mellem to og seks kilometer - at vælge imellem. Der har været 200-250 deltagere til løbene, og målsætningen er, at der til næste år er endnu flere med.

Konklusion

H-løbet har nu været afholdt i to år i træk og der har begge år generelt været meget positive tilbagemeldinger på løbet både fra deltagere, samarbejdspartnere og arrangørerne fra Børn og Unge. Det er derfor også planen, at traditionen fortsætter.

Flere brugere har tilkendegivet at løbet i 2010 i Tangkrogen ikke var så interessant rent rutemæssigt som i 2009, hvor løbet blev afholdt i Mindeparken. Det anbefales derfor at finde en ny lokalitet til løbet.

Hercules og Afrodite

Der henvises til 2009 evalueringen, der kan læses i rapporten ”Projekt Motionsuvante 2009, Aarhus Kommune”, KOSMOS

Foreningen Kvindehuset i Aarhus

Tirsdag den 23. november 2010 byder fra morgenstunden på kold vind og slud. Danmark er godt på vej ind i vintermånederne. I dag står arbejdsdagen på besøg i Kvindehuset i Aarhus. Besøgets formål er at få interviewet træneren og de deltagende kvinder i forhold til det bevægelsestilbud, Kvindehuset kalder "Kvinder i bevægelse". Træneren har foreslået, at vi skal komme omklædt, så vi kan deltage i bevægelses- og gymnastiktilbuddet i Kvindehusets kælder. Da vi ankommer i Kvindehuset bliver vi budt velkommen af de kvinder, som befinder sig rundt i huset. Træneren kommer os i møde med et smil og hilser på os. Hun fortæller os kort, at vi bare kan gå ned i kælderen for om få minutter starter formiddagsholdets træning. Vi gå ned i kælderen og kan hurtigt se, at kælderen rum er meget små og primitive, og udnyttelsesgraden er stor. Der er allerede ankommet ca. 10 kvinder. En kvinde er gået i gang med at varme op på en stepmaskine, som står i "omklædningsrummet", hvor andre kvinder er ved at klæde om. I det kælderrum træningen skal foregå står en del af kvinderne allerede klar på gulvet. Nogle af dem laver lidt let opvarmning på stedet. Da træneren ankommer i kælderen, går hun straks hen og åbner de små kældervinduer, idet hun siger; "vi plejer at få varmen ret hurtigt". Vi undrer os dog lidt, da vi bestemt ikke synes, det er varmt nede i kælderrummet. Alle kvinder der skal deltage i træningen begynder at finde en plads, og vi fornemmer hurtigt, at kvinderne er vant til, at skulle deles om den trængte plads. Træneren står med front til os alle og starter ud med kort at fortælle, hvad dagens træning kommer til at bestå af og tænder herefter for musikken. Træneren sætter gang i forskellige gå/danseøvelser i takt til musikken – hun går/danser rundt blandt os alle for at sikre, at alle kan være med hele tiden. Hvis træneren kan se, at kvinderne ikke bruger deres kropsholdning ordentligt i de forskellige øvelser, viser hun dem igen, hvordan øvelsen skal laves ved at tage fat på kvindernes ben, hofter, arme mm. Vi har ikke været i gang mere end 5 min. så kommer der 5 nye kvinder. der skynder sig at finde en plads – forstået på den måde, at vi andre må rykke mere sammen, så alle kan være her. Alle øvelser træneren laver i dag foregår til musik, og musikvalget består af forskellige latinamerikanske tempofyldte sange. Efter vi har været i gang i ca. 10 min. er varmen allerede ved at indfinde sig i det lille kælderrum og kroppen - godt vinduerne står åbne! Det er tydeligt se, at kvinderne har forskellige kropslige kompetencer i forhold til de øvelser, træneren laver, men ingen på holdet kigger skævt eller lader sig forstyrre af hinanden. Hver enkelt kvinde træner, det bedste hun kan, og nyder at være en del af træningen, selvom det giver sved på panden. Da træningen er færdig, går de fleste kvinder ind og klæder om for at komme hjem – andre bliver i huset og går op i køkkenet til andre kvinder og tager en kop te eller kaffe.

Organisation

Foreningen Kvindehuset i Aarhus (Kvindehuset) er et mødested for alle kvinder i Aarhus. Det er et sted, hvor kvinder uanset kulturel baggrund, religion og alder kan udfolde sig. På Kvindehusets hjemmeside www.khaa.dk beskriver kvindehuset sig selv som; "et tværetinsk hus, hvor vi er meget stolte over den mangfoldighed, vi repræsenterer!".

Formålet med Kvindehuset som organisation er at fremme kvinders mulighed for at føle sig hjemme i det danske samfund. Kvindehuset skal være med til at give kvinder mulighed for at indgå i brede sociale netværker og herigennem få og dele viden på en lang række områder til gavn for kvinden selv og hendes familie. De områder, som det kunne dreje sig om er, forældreroller, opdragelse, kost og motions indflydelse på sundhedstilstanden, udøvelse af praktiske færdigheder med mere. Derudover har Kvindehuset et ønske om at støtte kvinders mulighed for uddannelse og deres vej til arbejdsmarkedet og kan give rådgivning og støtte i juridiske spørgsmål.

Kvindehuset har en række faste og meget alsidige aktiviteter, som understøtter ovenstående formål; mad/måltidsaktiviteter, kreative værksteder, danskurser på forskellige niveauer, pigeclub og computerværksted.

Af bevægelses- og gymnastiktilbud har Kvindehuset et fast tilbud, som kaldes ”Kvinder i bevægelse” og laves i samarbejde med FO. Formålet med bevægelses- og gymnastiktilbuddet ”Kvinder i bevægelse” er at lade kvinderne få en fornemmelse både af sig selv, men også af de forskellige muligheder, de har for at bevæge sig og opdage glæden herved.

Målgruppe

Kvinder i alle aldre (ca. 18 år – 70 år) og alle med minoritetsbaggrund. Denne målgruppe er bredt repræsenteret til træningen i Kvindehuset. Et af de vigtigste parametre for målgruppen i forhold til at deltage i bevægelses- og gymnastiktilbuddet er, at de går på et rent kvindehold med en kvindelig instruktør/træner, som de kender og har tillid til.

Aktivitetsform

Kvindehuset tilbyder ”Kvinder i bevægelse” som består af aktiviteter i og uden for huset.

- 1) Aktiviteter i huset: Bevægelses- og gymnastikaktiviteterne foregår i et kælderrum i Kvindehuset. Disse bevægelsesaktiviteter foregår fast mandag og tirsdag, og der er både formiddagshold og eftermiddagshold. Det er en fast ”træner” som underviser i forskellige bevægelsestiltag; gymnastik, måttetræning m. fokus på styrke af mave og ryg, dans, pilates mm.
- 2) Aktiviteter ud af huset: Bevægelses- og gymnastikaktiviteterne foregår i DGI-huset i Aarhus centrum. Denne bevægelsesaktivitet foregår 1 gang om ugen – hver torsdag og igen er hold både om formiddagen og eftermiddagen. Derudover arrangerer Kvindehuset aktiviteter ud af huset til hhv. Ladywalk og vandgymnastik.

Mål, succeskriterier og evaluerings spørgsmål

Målet er at få kvinder, der af en eller flere årsager ikke dyrker motion, til at bevæge sig, og opdage glæden herved. Kvinderne får gennem Kvindehusets tilbud ”Kvinder i bevægelse” mulighed for at afprøve forskellige bevægelses- og motionsformer i trygge rammer, for herigennem at finde det tilbud, der ”matcher” dem bedst.⁷

⁷ Samarbejdsaftale mellem Foreningen i Kvindehuset i Aarhus og Aarhus Kommune vedrørende projekt for motionsuvante kvinder med minoritetsbaggrund.

I forlængelse heraf blev følgende evalueringsspørgsmål og succeskriterier i samarbejde mellem Foreningen Kvindehuset i Aarhus og Aarhus Kommune opstillet for projektet og danner udgangspunkt for evalueringen i 2010.

Evalueringsspørgsmål

Hvor mange kvinder har benyttet tilbuddet jf. deltager/aktivitetsregistreringer?

Hvor mange arrangementer og/eller træningsgange er gennemført jf. deltager/aktivitetsregistreringer?

Hvor stor en andel af kvinder oplever at blive mere fysisk aktive?

Hvor stor en andel af kvinder oplever at få bedre livskvalitet?

Hvilke motivationsfaktorer oplever målgruppen af kvinder som benytter sig af tilbuddet?

Succeskriterier

- Mindst 50 kvinder deltager ugentlig i motionsaktiviteter i 2010
- Motionsaktiviteter, der opnår en særlig succes forankres i Foreningen Kvindehuset i Aarhus efter projektets afslutning
- Mindst 50 % af kvinderne, der deltager jævnligt i motionsaktiviteter, oplever at motionstilbuddet hjælper dem til at blive mere fysisk aktive og få en bedre livskvalitet

Metode

Evalueringen foretages af Det nationale videncenter for kost, motion og sundhed for børn og unge – KOSMOS⁸.

Ovenstående vil blive evalueret vha. deltager/aktivitetsregistreringer og interview med Kvindehuset. I evalueringen fra 2009 var en del af konklusionen ang. Kvindehuset, at validiteten af evalueringen var svækket af, at evalueringen udelukkende byggede på interview af lederen. Forud for dette års evaluering tog KOSMOS via mail kontakt til Kvindehusets leder og rettede en forespørgsel på muligheden for at lave interviews både med brugere/kvindere, der benytter sig af tilbuddet ”Kvinder i bevægelse” samt træneren af tilbuddet ”Kvinder i bevægelse”. Efter en positiv tilbagemelding fra leder og træner omkring interviewforslaget blev der lavet en aftale om besøg i Kvindehuset den 23. november, 2010. I mailen fra træneren fik vi en invitation til selv at deltage i bevægelses- og gymnastiktilbuddet forud for vores interviews. Det takkede vi selvfølgelig ja tak til i håb om, at det kunne være med til at få projektet mere ind under huden jf. feltobservationen.

Formiddagens program bestod dermed af følgende:

- Feltobservation – Deltagelse og erfaring med bevægelses- og gymnastiktilbud i kælderen (ca. 50 min.)
- Interviews
 1. Interviewrunde – 5 stk. kvinder fra formiddagsholdet
 2. Interviewrunde 2 – 3 stk. kvinder fra formiddagsholdet
 3. Interviewrunde 3 – Frivillige træner/underviser for ”Kvinder i bevægelse”

Feltobservation

Deltagelse i bevægelses- og gymnastiktilbuddet foregik i de vante omgivelser i Kvindehuset faciliteter i kælderen.

Når man som forsker anvender feltobservation som metode, skyldes det først og fremmest, at denne

⁸ www.vicekosmos.dk

metode er god til at afdække og udforske sociale fænomener, som der ikke på forhånd er meget kendskab til. Via observationer får forskeren mulighed for at komme tættere på undersøgelsesfeltet, hermed fås viden om og en erfaring med en anden verden.⁹

*”Forskeren kan danne sit eget indtryk uafhængigt af begreber og forståelser fra mundtlige og skriftlige beretninger”.*¹⁰

I forhold til ovenstående evaluering har vi valgt at lave en observation, som har karakter af åbenhed og kortvarighed. Vi vil med observationen gerne komme tættere på det, som er evalueringens undersøgelsesfelt – deltagelse i et af de ugentlige bevægelses- og gymnastiktilbud. De udforskede personer er i vores tilfælde bekendt med vores tilstedeværelse i form af deltagelse og observerende karakter. Vi vil fungere som observerende deltagere. I evalueringen indgår observationen som en erfaringshistorie, der er med til at danne baggrund for en mere uddybende forståelse af de kvalitative interviews beskrivelser, fortolkninger og i sidste ende konklusioner.

Fokusgruppeinterviews

*”Hvis man gerne vil vide, hvordan folk forstår deres verden og deres liv, hvorfor så ikke tale med dem?”*¹¹. Ved at anvende kvalitative interviews som en del af evalueringen opnås et mere nuanceret og helhedsorienteret billede af interviewpersonen, og det projekt som skal evalueres. Der opnås en viden om og en forståelse af interviewede menneskers oplevelser, motiver og handlinger, samt hvilken betydning disse oplevelser har haft for det enkelte menneske¹².

Interviewformen er valgt med baggrund i en semistruktureret, hvor evaluator på forhånd har fastlagt en række spørgsmål udformet i en interviewguide (se bilag), som evaluator ønsker svar på i henhold til den indgåede samarbejdsaftale. Spørgsmålenes karakter tager afsæt i det som Kvale definerer som henholdsvis tematiske og dynamiske spørgsmål. Hermed tager spørgsmålene hensyn til forskningsemnets teoretiske og analytiske del samtidig med, at spørgsmålene fremmer en positiv dialog¹³. Det er meningen, at det er de interviewede, der sætter tempoet, samtidig med, at de fortæller frit og med egne ord. Samtidig er hvert enkelt interview etableret på baggrund af evaluators interesse, og dermed er det evaluator som interviewers opgave, at få svar på og kendskab til den interviewedes livsverden i den udstrækning, det er muligt¹⁴.

I denne evaluering er vi netop interesseret i at få indblik i og forståelse for både trænerens/underviserens og deltagernes oplevelser, erfaringer og opfattelser af at være en del af projektet ”Kvinder i bevægelse” og derfor blev fokusgruppeinterviewet valgt.

De tre runder med interviews foregik i rolige omgivelser i Kvindehuset. Alle interviews er optaget på diktafon. Efter interviewene er der foretaget transskriberinger, der både indeholder ordrette gengivelser af den mundtlige tale til en skriftlig fortælleform samt sammenskrivninger af

⁹ Tjørnhøj-Thomsen Tine og Susan Reynolds Whyte: *”Feltarbejde og deltagerobservation”* kap. 4, *Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab*, 3. udgave, 1. oplag, Munksgaard Danmark, 2007, side 88

¹⁰ Launsø, Laila og Olaf Rieber. *”Forskning om og med mennesker”*, *Forskningstyper og forskningsmetoder i samfundsforskning*, 5. udgave 2. oplag, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck A/S, 2008, side 14

¹¹ Kvale Steinar, *”Interview – En introduktion til det kvalitative forskningsinterview”*, 9 oplag, Hans Reizels a/s, 1997, side 15

¹² Christensen Ulla, Lone Schmidt og Lise Dyhr: *”Det kvalitative forskningsinterview”* kap 3 i *”Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab”*, 3. udgave, 1. oplag, Munksgaard Danmark, 2007, side 61

¹³ Kvale Steinar: *”Interview – En introduktion til det kvalitative forskningsinterview”*, 9 oplag, Hans Reizels a/s, 1997, side 134

¹⁴ Christensen Ulla, Lone Schmidt og Lise Dyhr: *”Det kvalitative forskningsinterview”* kap 3 i *”Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab”*, 3. udgave, 1. oplag, Munksgaard Danmark, 2007, side 62 – 63

tematiserede indholdsområder. Til det sidste interview deltog kun træneren/underviseren, og derfor har dette interview ikke karakter af et fokusgruppeinterview.

Interviewguiden har overordnet indeholdt spørgsmål inden for følgende kategorier:

- Deltagerbeskrivelse (alder, køn, etnicitet, forudsætninger)
- Aktiviteter (tid, sted, type, faciliteter, fokusområde)
- Deltagerudbytte (livskvalitet, fysisk aktivitetsniveau mm.)
- Motivationsfaktorer (fastholdelse, valg af aktiviteter, social, sjov, gratis mm.)
- Vurdering af projektet i Kvindehuset (succeshistorier, barrierer, udfordringer mm.)
- Forankring af projektet i Kvindehuset og i deltagerens hverdag/familier (overvejelser, udfordringer mm.)

Resultater

Aktivitetsregistreringer

Kvindehuset har udleveret deltager/aktivitetsregistreringer¹⁵, som der er foretaget i forbindelse med udbuddet af de ugentlige bevægelsesaktiviteter fra april 2010 til november 2010.

"Kvinder i bevægelse" i huset	Træningsgange (formiddagshold + eftermiddagshold)	Deltager	Gennemsnit pr. hold	Gennemsnit pr. uge
Bevægelses- og gymnastiktilbuddet fra april 2010 – november 2010 (mandag og tirsdag)	75	588	8	32

"Kvinder i bevægelse" ud af huset	Træningsgange (formiddagshold + eftermiddagshold)	Deltager	Gennemsnit pr. hold	Gennemsnit pr. uge
DGI-huset styrketræning fra september 2010 – november 2010 (torsdag max. 26 deltager)	17	340	20	40
Ladywalk 31. maj 2010 (event)		30		
Vandgymnastik marts 2010 – maj 2010 (max. 10 deltager)	8	96	12	12

Ud fra deltager/aktivitetsregistreringer kan det ses, at der ved bevægelsesaktiviteter i huset i gennemsnit pr. uge er 32 deltagende kvinder. Da bevægelsesaktiviteterne er en del af de faste

¹⁵ Aktivitetsregistreringerne indeholder personlige oplysninger og er derfor behandlet fortroligt af evaluatør.

aktiviteter som udbydes i Kvindehuset har disse aktiviteter været i gang i hele projektperioden fra april – november. Ved bevægelsesaktiviteterne ud af huset med styrketræning i DGI-huset er der i gennemsnit pr. uge 40 deltagende kvinder. Når der bliver arrangeret bevægelsesaktiviteter ud af huset er der ofte en max. grænse for, hvor mange deltagende kvinder, der kan være med. I de uger, hvor der er både foregår træning i og ud af huset er det ugentlige deltagergennemsnit 72 deltagere.

Interview med Foreningen Kvindehuset i Aarhus

Gennemgangen af interviewet tager udgangspunkt i interviewguiden med fokus på nedenstående fire tematiseringer:

- Deltagere
- Aktiviteter
- Deltagerudbytte
- Motivationsfaktorer

Deltagere

I Kvindehuset kommer der kvinder i aldersgruppen ca. 18 – 70 år. De primære brugere er kvinder i alderen 25 – 55 år. Det er især kvinder, der har fået børn, er førtidspensionister eller ikke er kommet i gang med at arbejde, som benytter sig af kvindehusets mange aktivitetstilbud.

Kvindegruppen som benytter sig af Kvindehuset og dets aktivitetstilbud kan beskrives som tværetniske. Det betyder, at det er kvinder fra mange forskellige områder og lande som f.eks. Mellemøsten, Norge, Somalia, Afrika, arabiske lande.

Hver uge deltager ca. 75 kvinder i ”Kvinder i bevægelse”. Det er trænerens vurdering, at der er en fast kerne af kvinder som benytter sig af de ugentlige bevægelses- og gymnastikaktiviteter i huset. Derudover oplever både træneren og de deltagende kvinder, at der ofte dukker nye ansigter op til aktiviteterne i kælderen.

”Hver gang vi kommer til gymnastik i kælderen er der også nye kvinder med.”(Kvinde)

Træneren kan se både i forhold til pladsen i kælderen og deltagerregistreringerne, at kvinderne helst vil træne på formiddagsholdene, hvilket kan få konsekvenser for hvor mange kvinder, der kan benytte sig af tilbuddet.

”Vi har brug for mere plads – ellers bliver konsekvensen, at vi skal stoppe for tilmeldingerne.”(Træner)

”Der er ikke nok plads – nogen gange slår vi hinanden med benene og kan næsten ikke være der. Det er svært. Vi bliver bare flere og flere”(Kvinde)

På eftermiddagsholdene er deltagerantallet ikke så højt, hvilket skyldes, at de kvinder som bruger Kvindehusets bevægelsestilbud også har huslige pligter i hjemmet, som skal passes.

”Jeg skal jo stadig lave mad og ordne ting – min mand er jo alene hjemme. Jeg er også gammel 66 år”(Kvinde)

”Alle kvinder har ligesom deres program hver dag – og der skal jeg så finde ud af, hvornår skal jeg gå ud? og hvornår skal jeg være hjemme?” (Kvinde)

Træneren fortæller, at deltagerne på eftermiddagsholdene får mulighed for at lave nogle andre mere pladskrævende bevægelsesaktiviteter, som eksempelvis træning på de store bolde og måtteøvelser.

”Eftermiddagsholdene er lidt mindre og der kan jeg lave nogle andre ting med dem.” (Træner)

I 2010 har tilbuddet med styrketræning i DGI-huset været meget attraktivt, og det skyldes flere parametre. Først og fremmest er det blevet ”en god vane” at komme ud af huset under forudsætning af, at kvinderne oplever tillid og tryghed ved rammerne. Dernæst er kvinderne også glade for at benytte DGI-husets gode faciliteter især nu, hvor pladsen er trang hjemme i Kvindehuset.

”I DGI-huset er der lavet en aftale om, at der ikke kommer mænd, når vi er der – og hvis der kommer nogen, så fortæller X dem, at de skal vente til kl. 14.30 med at komme.” (kvinde)

”Det er mange grunde til, hvorfor vi godt kan lide at komme i DGI-huset – der er mange flere ting og mere plads.” (kvinde)

Aktiviteter

Som tidligere beskrevet består projekt ”Kvinder i bevægelse” af to former for bevægelsestilbud – det ene rettet mod bevægelsesaktiviteter i huset og det andet rettet mod bevægelsesaktiviteter ud af huset.

”Kvinder i bevægelse” i huset er forud for dette projekt en allerede kendt aktivitet i Kvindehuset¹⁶. ”Kvinder i bevægelse” i huset tilbyder bevægelsesaktiviteter 2 gange om ugen (mandag og tirsdag) på både formiddags- og eftermiddagshold.

I alle de bevægelsesaktiviteter som arrangeres af træneren/Kvindehuset lægges der meget vægt på, at ingen føler sig anderledes, og at kvinderne hurtigt bliver trygge ved både de aktiviteter, der foregår og ved træneren, hvilket nedenstående to citater fra træner også viser.

”Her tør de komme og vise hvem de er – de synes ikke det er pinligt at være til gymnastik, og de gør alle hvad de kan.” (Træner)

”Inden de kommer og de nye, når de kommer så går jeg hen og rører ved dem – og i starten var kvinderne meget lukkede i deres kropssprog, det virker som om, at de ikke er vant til at blive rørt. En del af min træning går ud på at jeg ”retter” på dem og det gør jeg ved at røre dem. Og det er min oplevelse at kvinderne bliver bedre og bedre til at slappe af i deres krop, når jeg rører. Jeg siger altid: at du bare skal sige hvis det er ubehageligt for dig – men de siger ikke noget.” (Træner)

Træneren lægger under hele interviewet vægt på, at hun underviser ud fra det formål at give kvinderne en større kropsforståelse og bevidsthed, hvilket gerne skulle resultere i en stærkere fornemmelse af deres egen krop og et øget selvværd. Det er Kvindehusets ønske, at de kvinder som benytter sig af bevægelsesaktiviteterne får gode kropsoplevelser og kropssamtaler. Derudover er det

¹⁶ ”Kvinder i bevægelse” har i to år været et gymnastiktilbud der foregår i Kvindehuset. Frit Oplysningsforbund har sørget for at denne aktivitetsform er mulig. Frit Oplysningsforbund står f.eks. for aflønning af den underviser som er tilknyttet Kvindehuset.

også vigtigt, at kvinderne oplever at være en del af en kontinuerlig proces med faste ugentlige træningsmuligheder.

”Jeg siger til dem, at de hvis de kun kommer en gang i mellem, vil de opleve, at de får ondt i kroppen. Og hvis man kommer regelmæssigt får man ikke så ondt i kroppen.” (Træner)

”Det er jo også det som jeg siger til kvinderne – at jo mere i bruger jeres krop jo bedre får I det – musklerne skal bygges op omkring skelettet. Og det er den måde jeg fortæller og snakker med kvinderne på – de skal ikke have de fine latinske betegnelser men gode korte forklaringer for, hvorfor deres krop virker, som den gør.” (Træner)

Kropssamtale-delen er svær at nå under selve træningen, da træneren vægter at køre bevægelsesprogrammet igennem uden pauser.

”Jeg holder aldrig pause, når jeg underviser – jeg kører derud af i 1 ½ time.” (Træner)

”Jeg kan ikke nå at snakke ordentlig med dem i undervisning så jeg siger til dem at de kan komme igen om eftermiddagen. Andre gange ringer jeg til dem og får en snak og følger op på de ting som kvinderne er optaget af.” (Træner)

Træneren fortæller, at kvinderne især bruger hende som sparringspartner i forbindelse med besøg enten før eller efter konsultation hos læge eller fysioterapeut.

”Det er vigtigt for mig at disse kvinder forstår deres krop – og jeg hjælper dem f.eks. når de skal til læge, så hjælper jeg dem med at sætte ord på hvor de har ondt henne. Og der er mange der ikke forstår vigtigheden heraf.” (Træner)

”Hvis kvinder f.eks. har været til fysioterapeut, så beder jeg dem om at tage deres skemaer med og så laver vi de øvelser, som de er blevet anbefalet her i kælderen.” (Træner)

”Men jeg ved jo ikke alt – så jeg siger altid når de kommer at de også skal gå til lægen og så hjælper jeg gerne efterfølgende.” (Træner)

”Kvinder i bevægelse” arrangerer som tidligere beskrevet også aktiviteter ud af huset. I 2010 har disse aktiviteter foregået i DGI-huset med fokus på styrketræning, vandgymnastik/svømning på Møllestien og deltagelse i event ”Ladywalk”. Træneren oplevede stor tilslutning til Ladywalk eventen. Grunden hertil er ifølge træneren, at kvinderne via aktiviteterne ud af huset udvider deres kendskab til omverdenen og lærer at bevæge sig i andre sammenhænge end de ellers trygge og kendte rammer fra Kvindehuset. Derudover er det også trænerens fornemmelse, at kvinderne kommunikerer med hinanden omkring deres gode oplevelser – hvilket også har betydning for at andre kvinder ”tør” melde sig til arrangementet.

”Der var 30 kvinder med til arrangementet Ladywalk i maj måned og jeg ved at der kommer endnu flere i år. Jo, for kvinderne snakker sammen og tager hinanden med.” (Træner)

Vandgymnastik/svømning er en populær ud af huset aktivitet, men desværre er det også en aktivitet som både er økonomisk tung og besværlig at tilrettelægge på grund af manglende

varmtvandsfaciliteter. Både træneren og kvinderne giver udtryk for at de meget gerne vil svømme, da det netop ikke er noget som kvinderne ellers har mulighed for i deres hverdagsliv.

Kvindehuset har kun haft en kort periode med vandgymnastik og arbejder forsat på at få adgang til svømmefaciliteter, så det igen kan blive et tilbud i ”Kvinder i bevægelse”. Træneren fortæller, at kvinderne i badesituationer er meget sensitive i forhold til deres krop, hvilket kræver en særlig forståelse og accept faciliteter/personer, hvor vandgymnastikken foregår.

”Her var problemet bare, at der kom en ind som blandede sig i, hvordan kvinderne vasker sig – og det gør man bare ikke med disse kvinder. De tænker jo det er min krop jeg skal nok vaske mig, så hvorfor skal hun kigge på mig.” (Træner)

Deltagerudbytte

Kvinderne tilbydes som en del af ”Kvinder i bevægelse” individuelt at blive målt og vejret. Dette kan være med til at tydeliggøre overfor kvinderne, om der sker fysiske forbedringer via træningen. Det er trænerens vurdering, at mange af kvinderne oplever fysisk fremgang både i forhold til deres kropsmålninger og vægt.

”Jeg måler og vejer kvinder på deres krop. Samlet set kan dette være med til at give dem en fornemmelse af deres krop og de fysiske forbedringer de måtte opleve. Det er ofte om de bliver glade for – men de kan ikke altid forstå og er bestemt ikke glade for, at de vejer mere, fordi de har fået flere muskler.” (Træner)

Træneren oplever, at mange af kvinderne til at starte med har en lukket krop både i forhold til det fysiske og påklædningsmæssige. Træneren har helt bevidst valgt ikke have at regler for påklædning, men oplever, at kvinderne ret hurtigt åbner op for kroppen ved at være mere åben og fri i deres fremtoning.

”Inden de kommer og de nye når de kommer så går jeg hen og rører ved dem – og i starten var kvinderne meget lukkede i deres kropssprog, det virker som om, at de ikke er vant til at blive rørt. (Træner)

”De fleste kvinder starter med at have tørklæde på – og jeg siger ikke, at de skal tage det af. Men når de får det varmt, så ender det med at kvinderne tager det af. Og når de nye kvinder kigger på de andre kvinder som kommer her kommer i sportstøj (gemacher og T-shirt), så er det lige ok at komme som man har lyst. Og derudover ved de jo også, at der ikke kommer mænd her.” (Træner)

Det er ikke kun træneren som oplever disse forbedringer – kvinderne selv er bestemt også meget bevidste om de forbedringer, de oplever ved at være fysisk aktive og en del af ”Kvinder i bevægelse”. Kvinderne beretter om hvordan ensomhed, tanker og det at sidde hjemme uden at have nogle forpligtigelser påvirker dem både fysisk og psykisk.

”Før jeg lavede gymnastik kunne jeg ikke gå og ikke stå op meget. Det er svært, når man skal arbejde. Men ved at lave gymnastik bliver man både glad og frisk.” (Kvinde)

”Nej vi sidder jo bare hjemme og det er ikke godt. Man kommer til at tænke meget på problemer og på sygdomme. Vi er ikke så meget syge mere – og går mindre til lægen. Før kunne jeg ikke sove – max. to timer af gangen. Gymnastikken hjælper meget – nu kan jeg sove mere. Og løbe igen – det er dejligt!” (Kvinde)

”Vi bliver ømme og stærke. Og vi bruger mindre medicin. Vi er her to gange om ugen. En gang om ugen her og en gang i DGI-huset.” (Kvinde)

”Ja – for ellers sidder vi bare derhjemme og så tænker, tænker og tænker vi og bliver mere og mere psykisk syge.” (Kvinde)

Ovenstående udtalelser viser, at kvinderne ikke selv er i tvivl om, hvad der kan få dem til at opleve fysisk og psykisk velvære. Den øgede bevidsthed er en god indre motivationsfaktor for kvinderne og kan være med til at fastholde dem i et længerevarende bevægelsesforløb.

Motivationsfaktorer

Kvindehuset er et åbent og frivilligt tilbud, men selvom det er frivilligt at benytte sig af aktiviteterne i Kvindehuset betyder det ikke, at Kvindehuset ikke ønsker at skabe aktivitetstilbud som fastholder kvinderne i et forløb. Bevægelsestilbuddet ”Kvinder i bevægelse” er en meget populær aktivitet i blandt kvinderne i Kvindehuset og som tingenes tilstand er pt. så er fastholdelse og rekruttering ikke de største udfordringer for Kvindehuset.

I Kvindehuset gøres der brug af følgende tiltag i forhold til information omkring ”Kvinder i bevægelse”:

- 1) Aktivitetskalender som findes på hjemmesiden, opslag ved indgangsdøren i Kvindehuset og derudover kan kvinderne også få en aktivitetskalender med hjem til køleskabet.
- 2) Sms-besked. Træneren husker kvinderne på, at de har tilmeldt sig en aktivitet.
- 3) Mund til mund metoden. Kvinderne fortæller om tilbuddet i deres familier/netværk.

Jf. pkt. 3 er mund til mund metoden en af de måder, hvorpå nye kvinder får kendskab til ”Kvinder i bevægelse”. Mange af de kvinder, der allerede benytter sig af bevægelsestilbuddet, fortæller om deres oplevelser i deres netværk, og derigennem får flere kvinder mod på at prøve at deltage i ”Kvinder i bevægelse”.

”En kvinde som vi kender – som sagde til os, at det ville være godt at komme i gang med at lave gymnastik. Hun fortalte os om det gymnastiktilbud hun benyttede i Kvindehuset” (Kvinde)

Træneren kontaktes yderligere af de kommunale sagsbehandlere, når de gennem deres arbejde møder kvinder, som kunne have gavn af at blive en del af et bevægelsesaktivt tilbud.

”De ringer også fra forskellige sagsbehandlere og spørger om der kan komme kvinder herud og være med.” (Træner)

I interviewet spørges der ligesom i 2009 ind til specifikke motivationsfaktorerens betydning i forhold til kvindernes deltagelse i bevægelsesaktiviteter:

1) Pris

”Kvinder i bevægelse” er et gratis tilbud og det er en væsentlig faktor for, at kvinderne kommer og benytter sig af bevægelsestilbuddet.

2) Fællesskabet/sociale aktiviteter

Udover de fysiske og kropslige tegn på deltagerudbytte, er det for både træneren og kvinderne vigtigt at være en del af det fællesskab som opstår i forbindelse med bevægelsesaktiviteter. De fælles oplevelser så som torsdagstræning i DGI-huset betyder meget for kvinderne og har en stor opbakning. Kvinderne transporterer sig på egen hånd ind til DGI-huset for at mødes med alle de andre kvinder. At benytte DGI-huset udenfor Kvindehusets planlagte aktiviteter er for mange kvinder en utænkelig opgave, hvilket understreger betydningen af fællesskabets betydning for kvindernes deltagerudbytte.

”Det var min veninde der fortalte det til mig og det er godt for mig for jeg har dårlig ryg. Jeg sidder kun hjemme og det er kedeligt. Når jeg kommer her møder jeg andre kvinder og det er hyggeligt. Jeg oplever en glæde ved fællesskabet. Og så oplever jeg også meget glæde af at lave gymnastik”. (Kvinde)

”Ja vi er glade meget glade for at komme til gymnastik og det er meget vigtigt. Især fordi så kommer kvinder ud og til mange forskellige aktiviteter” (Kvinde)

Det danske sprog vægtes højt i Kvindehuset og af træneren og igennem sproget opstår der automatisk et naturligt fællesskab, som kvinderne er forpligtiget til og ansvarlige for at deltage i når de træner.

”Jeg forlanger jo også, at kvinderne skal snakke dansk, når de er her – og det gør de. Og det er meget positivt.”(Træner)

”Andre kvinder tænker det samme som os – det er dejligt at komme. F.eks. så kommer jeg fra Arabien og taler arabisk – og hvis nu alle der kom her talte arabisk, så ville vi tale det, men sådan er det jo ikke her. Der kommer mange forskellige kvinder og så er det vigtigt at vi skal tale dansk. Når vi laver gymnastik taler vi også dansk.” (Kvinde)

3) Sjove aktiviteter

Kvinderne kommer med meget forskellige forventninger til træningen, men fælles for mange er, at de meget gerne vil danse og høre musik og opleve glæden herved. Træneren oplever, at når kvinderne føler sig trygge har de ofte har let til smil og vil gerne lave lidt sjov under træningen.

”De kommer og er glade og de går herfra glade. Alt i alt virker det til, at de har fået flere kræfter efter træningen.” (Træner)

4) Tryghed

Et af de vigtigste parametre for kvinderne er, at alle aktiviteter foregår i trygge rammer, hvor kvinderne ikke føler sig anderledes. Derudover har det betydning for mange af kvinderne som deltager, at Kvindehuset kun er for kvinder.

Lederen gav udtryk for i evalueringen fra 2009, at en stor del af den succes som ”Kvinder i bevægelse” skyldes trænerens stabile væremåde og indsats. Og i dette års evaluering giver de kvinder i høj grad udtryk for, at træneren gør et godt stykke arbejde for at motivere og aktivere kvinderne individuelt.

”Hun er dygtig, spændende og meget venlig. Alle kan hun træne.”(Kvinde)

Konklusion

I sidste års evaluering var validiteten svækket, da evalueringen kun var baseret på lederens udsagn. I år må det konkluderes, at validiteten er høj, da evalueringen denne gang både tager afsæt i udsagn fra de kvinder som bruger bevægelsestilbuddet samt træneren af ”Kvinder i bevægelse”.

Konklusionerne vil først forholde sig til projektets evalueringsspørgsmål og afslutningsvis til projektets succeskriterier.

Deltagere

Med afsæt i de udleverede deltager- og aktivitetsregistreringerne samt trænerens udtalelser er der stor forskel på, antallet af deltager på hhv. formiddags- og eftermiddagshold. Træneren problematiserer, at et stigende deltagerantal om formiddagen sammenholdt med manglende træningsplads kan få den konsekvens, at der skal laves et loft over hvor mange kvinder, der kan deltage. Som evalueringen viste i 2009 er deltagerantallet i høj grad styret af, hvilke andre begivenheder, der finder sted i kvindernes liv f.eks. religiøse traditioner og ferier. Kvindehuset har i 2010 valgt ikke at satse på ud af huset aktiviteter i disse perioder.

Deltager- og aktivitetsregistreringerne viser, at det samlede gennemsnitlige deltagerantal pr. uge er 72 kvinder.

Aktiviteter

Kvindehuset tilbyder bevægelsesaktiviteter 3 gange ugentligt (mandag, tirsdag og torsdag) fordelt på formiddags- og eftermiddagshold, hvilket i alt giver kvinderne mulighed for at træne mellem 4- 6 gange pr. uge.

Kvindehusets ønsker med ”Kvinder i bevægelse” at skabe sammenhængende tilbud/forløb, hvor kvinderne er fysisk aktive. Bevægelsesaktiviteterne skal primært medvirke til at øge kvindernes personlige kropsforståelse og kropsbevidsthed. Alle bevægelsesaktiviteter foregår i fællesskab, men træneren formår gennem aktivitetsvalget at bidrage til den enkelte deltagers forudsætninger. Udover de specifikke ugentlige træningsgange vurderes det, at trænerens opmærksomhed på ”kropssamtaler” også er medvirkende til at styrke kvindernes sprogbrug og forståelser for kroppen.

Specifikt for aktiviteterne ud af huset har ønsket været at give kvinderne en tryk oplevelse med at dyrke bevægelsesaktiviteter i det offentlige rum, og det vurderes, at kvinderne er meget tilfredse med at styrketræne i DGI-huset, når bare det foregår i fællesskab med egen træner og andre kvinder fra Kvindehuset. Dog antyder kvinderne, at de ikke ville have mod på at tage alene til styrketræning uden for Kvindehusets tilbud om torsdagen. Dermed kan det konkluderes, at det til trods for at kvinderne har opnået øget kendskab til bevægelsesaktiviteter i det offentlige rum og tryk ved deltagelse disse, stadig er en udfordring, at få kvinderne til at bruge byen på egen hånd.

Deltagerudbytte

Det er trænerens vurdering, at kvinderne har oplevet kropslig og fysisk fremgang. Dette tyder således på, at bevægelsesaktiviteterne i Kvindehuset er med til at gøre kvinderne mere fysisk aktive. Derudover er det trænerens vurdering, at bevægelsesaktiviteterne får kvinderne til at gå fra et lukket kropssprog til et åbent kropssprog. Dette ses specifikt i forhold til kvindernes måde at modtage fysisk respons fra træneren samt i deres mere sportslige påklædning.

Kvinderne vurderer, at bevægelsesaktiviteterne har haft en positiv effekt både i forhold til fysisk og psykisk velvære – herunder kan det konkluderes, at kvinderne oplever, at deres deltagelse i træningen gør dem glade og friske samt giver dem mere sammenhængende søvn og mindre medicinforbrug.

Motivationsfaktorer

Det er både trænerens og kvindernes vurdering, at en væsentlig forudsætning for deltagelse i bevægelsesaktiviteterne i Kvindehuset er det sociale aspekt der opstår før, under og efter træningen. Kvinderne er særlig glade for mødet med andre kvinder, og de danske samtaler der opstår mellem de forskellige kvindekulturer. Derudover vurderes det af stor betydning, at aktiviteterne er forbeholdt kvinder. Derimod synes det ikke at være vigtigt, at aktiviteterne foregår sammen med andre motionsuvante.

Opfyldelse af succeskriterier

Succeskriteriet lød

- Mindst 30 kvinder deltager ugentligt i motionsaktiviteterne i 2009 og mindst 50 kvinder deltager ugentligt i motionsaktiviteter i 2010.

Deltager- og aktivitetsregistreringerne viser et samlet gennemsnitligt ugentligt deltagerantal på 72 kvinder og hermed kan det konkluderes, at succeskriteriet for 2010 er opfyldt.

Succeskriteriet lød:

- Motionsaktiviteter, der opnår særlig succes forankres i Foreningen Kvindehuset i Århus

Bevægelses- og gymnastikaktiviteterne i kælderrummet i Kvindehuset har opnået en forankring i Foreningen Kvindehuset i Århus. Det vurderes at bevægelses- og gymnastikaktiviteternes succes er meget personbåren i form af den tillidsfuldhed, der er opstået mellem træner og brugere. Aktiviteterne ud af huset er økonomisk tunge og deres forankring hviler således på fortsat økonomisk tilskud udefra. Med dette fundament vurderes aktiviteterne i DGI huset at have stort potentiale for fremtidig forankring. Det bør ligeledes bestræbes at muliggøre svømmehalsaktiviteterne for kvinderne. Vandaktiviteter er således et stort ønske blandt kvinderne selv, ligesom denne aktivitetsform rummer mange muligheder for at fremme kvindernes fysik og psyke.

- Mindst 50 % af kvinderne, der deltager jævnligt i motionsaktiviteter, oplever at motionstilbuddet hjælper dem til at blive mere fysisk aktive og få en bedre livskvalitet

På baggrund af de interviewede kvinders og træneres udsagn vurderes dette succeskriterium at være opfyldt.

Erfaringsopsamling og anbefalinger

Erfaringsopsamling

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter af moderat intensitet, om dagen. For børn og unge under 18 år lyder anbefalingen mindst 60 minutter af moderat intensitet om dagen.¹⁷

De sundhedsmæssige gevinster ved at være fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen er veldokumenterede.

Trods denne viden lever kun 46 % af den århusianske befolkning op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 30 minutters fysisk aktivitet om dagen. 11 % rapporterer at de aldrig dyrker fysisk aktivitet og 24 % at de kun dyrker fysisk aktivitet 1-2 gange om ugen¹⁸.

Idrættens Analyseinstitut finder desuden, at en stigende andel af børn og unge er helt inaktive, mens Sundhedsstyrelsen angiver, at næsten halvdelen af de 11-15-årige ikke lever op til anbefalingerne for fysisk aktivitet

Dette har ikke bare konsekvenser for den enkeltes sundhedstilstand og livskvalitet, men også for den samlede forekomst af livsstilsygdomme f.eks. diabetes 2, kræft og hjerte-karsygdomme i Danmark.

Aarhus Kommune igangsatte i 2009 og 2010 en række projekter målrettet motionsuvante børn og voksne.

For børn og unge var målet gode oplevelser og muligheder i forhold til idræt og motion. Indsatsen ønskedes udmøntet som en blanding af tilbud målrettet udsatte børn (fx overvægtige samt en generel indsats (fx i folkeskolen)

For voksne ønskedes en indsats målrettet gruppen af fysiske inaktive, der endnu ikke er i SundhedsCenter Aarhus' målgruppe. Indsatsen ønskedes udmøntet i indsatser på både arbejdspladen og på fysisk aktivitet i fritiden (i samarbejde med bl.a. idrætsorganisationer og andre interessenter på området).

Et review fra 2002 har evalueret effekten af forskellige tilgange til at øge det fysiske aktivitetsniveau.¹⁹ Indsatserne er i reviewet opdelt i informerende tilgange, adfærdsmæssige og sociale tilgange og miljømæssige og politiske tilgange. Ændringer i fysisk aktivitet og aerob kapacitet blev i reviewet brugt til at vurdere effekten af de forskellige tiltag.

Det konkluderes i reviewet at både informerende, adfærdsmæssige og sociale samt miljømæssige og politiske tilgange kan øge det fysiske aktivitetsniveau. Indenfor de informerende tilgange ses effekt af "point og decision" prompts, der opfordrer til at benytte trappen og kampagner i community.

Indenfor de adfærdsmæssige og sociale tilgange ses effekter inden for skolebaseret sundhedsuddannelse, social støtte i community setting og individuelle adfærdsændringer. Indenfor

¹⁷ Sst.dk

¹⁸ Hvordan har du det? Center for Folkesundhed. 2006

¹⁹ The effectiveness of interventions to increase physical activity. Kahn EB, Ramsey LT, Brownson R, Heath GW, Howze EH, Powell KE, Stone EJ, Rajab MW, Corso P, Task Force on Community Preventive Services., American Journal of Prevention Medicine. Vol 22 No 4S, pp 73-107.

miljømæssige og politiske tiltag ses effekter af øget tilgang til steder, hvor der er mulighed for fysisk aktivitet kombineret med informationsgivende aktiviteter.

Det er muligt, at også mange andre former for intervention har effekt på det fysiske aktivitetsniveau, men reviewet konkluderer, at der er for disse interventioner ikke er tilstrækkelig evidens til at fastslå denne sammenhæng.

Reviewet inkluderer tiltag fra mange forskellige lande. Det er i den forbindelse vigtigt at være opmærksom på, at hvad der virker i ét land ikke nødvendigvis virker i et andet land med en anden kulturer, andre vaner og traditioner, andre omgivelser etc.

Motionstiltagene i Aarhus Kommune er primært blevet evalueret i forhold til deltagerantal, fysisk aktivitetsniveau og livskvalitet. Der er blevet brugt meget forskellige evalueringdesigns hvorfor effekterne af de forskellige tiltag ikke er direkte sammenlignelige. Det er også værd at bemærke at validiteten af de forskellige evalueringer af flere årsager er meget forskellig. F.eks. er det i mange tilfælde de projektansvarlige selv, der har stået for evalueringen eller bistået med materiale hertil. Med disse forbehold taget i betragtning er det særdeles positivt, at kommunen med denne rapport har prioriteret en evaluering af samtlige projekter. Det anbefales at evaluering fortsat prioriteres i kommunens sundhedstiltag.

Tiltagene i Aarhus Kommune i 2009 og 2010 er som i førortale review forsøgt inddelt i informerende tilgange, adfærdsmæssige og sociale tilgange og miljømæssige og politiske tilgange. Nogle tiltag vil kunne placeres i flere kategorier. Disse tiltag er forsøgt indplaceret, hvor vi mener størstedelen af indsatsen har fundet sted. I skemaet fremgår ligeledes hvilken målgruppe tiltaget har været målrettet.

Figur 10: Informerende, adfærdsmæssige og sociale samt miljømæssige og politiske tiltag 2009

	Informerende tiltag	Adfærdsmæssige og sociale tiltag	Miljømæssige og politiske tiltag
Alle borgere		2 (Ecco Walkathon, Vigør)	
Etniske kvinder		2 (Sundhed for kvinder i Hasle, Kvindehuset i Århus)	
Arbejdspladsen		2 (Hello Fitness, Dinform.dk)	
Skolen		1 (Endomondo)	
Børn		1 (Hercules og Afrodite)	
Handicappede			
Overvægtige mænd		1 (Fnuggi øst)	

Figur 11: Informerende, adfærdsmæssige og sociale samt miljømæssige og politiske tiltag 2010

	Informerende tiltag	Adfærdsmæssige og sociale tiltag	Miljømæssige og politiske tiltag
Alle borgere	2 (Trappekampagnen, motionskampagnen)	2 (Vigør, Ecco Walkathon)	1 (Motionsnetværket)
Etniske kvinder		1 (Kvindehuset i Århus)	
Arbejdspladser	1 (Motionskampagnen)		
Skolen			
Børn		1 (Hercules og Afrodite)	
Handicappede		1 (H-løbet)	
Overvægtige mænd			

Figur 11: Informerende, adfærdsmæssige og sociale samt miljømæssige og politiske tiltag 2009/2010

	Informerende tiltag	Adfærdsmæssige og sociale tiltag	Miljømæssige og politiske tiltag
Alle borgere	X	X	X
Etniske kvinder		X	
Arbejdspladsen		X	
Skolen		X	
Børn		X	
Handicappede		X	
Overvægtige mænd		X	

Det fremgår at alle projekter i 2009 havde en adfærdsmæssig og social tilgang. Tiltagene fandt på voksenområdet sted på såvel arbejdspladser som i fritiden ligesom tiltagene på børneområdet var målrettet såvel udsatte børn som mere generelle tiltag f.eks. på børneområdet.

Erfaringerne der kan udledes fra de adfærdsmæssige og sociale tiltag i 2009 er blandt andet, at det er vigtigt, at tiltagene tilpasses målgruppen. Det er desuden vigtigt, at træningen/interventionen varetages af et professionelt personale, der har viden om såvel træning som om målgruppen. I forhold til enkeltstående arrangementer målrettet alle borgere er det vigtigt, at informationen om arrangementerne når ud til alle borgere. Det ser desuden ud til at være vigtigt, at arrangementerne appellerer bredt i forhold til f.eks. rutevalg, aktiviteter i målområdet og testmuligheder, for at tiltrække så bred en befolkningsgruppe som muligt. Idrætsforeningernes frivillige arbejde spiller desuden en vigtig rolle for sådanne tiltag.

Det vil i fremtiden være interessant at undersøge den langsigtede effekt af sådanne tiltag. De to projekter, hvor aktivitetsniveauet sammenlignedes under og efter tiltaget viste et fald i deltagerne aktivitetsniveau efter tiltaget. Det bør derfor undersøges, hvilke tiltag der kan gøres for at fastholde deltagerne aktivitetsniveau efter projektets afslutning. Et eksempel herpå kunne være opretning af f.eks. løbe/ganghold, boldspilshold etc. direkte henvendt til deltagere i tidligere motionsprojekter og andre motionsuvante.

Også i 2010 har målgrupperne spændt vidt. I forhold til 2009 er også målgruppen handicappede repræsenteret.

I 2010 har der været tiltag af både informerende, adfærdsmæssige og sociale og miljømæssige og politiske tiltag. Det vurderes meget positivt, at kommunen i 2010 også har afprøvet og indhentet erfaringer omkring informerende samt miljømæssige og politiske tiltag.

De informerende tiltag gav begge et positivt resultat. Effekterne så dog i begge tiltag ud til at være kortsigtede, hvorfor det bør undersøges, hvordan effekten kan fastholdes; Skal trappen gøres mere synlig og tilgængelig, hvad betyder det for indkøbscentre med mere hvis rulletrappen i perioder helt slukkes etc.

Aarhus Kommune er opmærksom på at kampagner som trappekampagnen og motionskampagnen ikke kan stå alene. Kendskabet til motionstilbud samt deltagelse heri kræver således yderligere formidling og inddragelse af yderligere interessenter.

Kommunen vurderes med deres politiske tiltag; motionsnetværket godt på vej hertil.

Motionsnetværket ses som en god indgang til at få skabt større samarbejde på tværs af kommunens magistrater og dermed for at lave indsatser, der kombinerer de informerende, adfærdsmæssige og sociale og miljømæssige og politiske tiltag. Det anbefales at Motionsnetværket arbejder hen i mod et projekt af denne karakter.

Det Nationale Forebyggelsesråd er netop kommet med en strategi der sætter fokus på aktiv transport²⁰. I rapporten peges der på, at ”det offentlige rum i højre grad end tilfældet er i dag skal tilskynde til aktiv transport”, og ”at de rammer vi lever i, skal støtte en sund levevis, så alle gives en bedre mulighed for at tage vare på egen sundhed.”

Fremtidige tiltag i Århus Kommune kan således forsøges målrettet denne strategi.

Der er dokumentation for, at de fysiske omgivelser spiller en rolle i forhold til det fysiske aktivitetsniveau. Etablering af cykel- og gangstier og adgang til motionsfaciliteter øger således blandt andet det fysiske aktivitetsniveau for brugerne af faciliteterne. Dette kunne således være et muligt fremtidigt indsatsområde. Der bør i den forbindelse blandt andet stilles skarpt på, hvilke metoder og delelementer i forskellige interventioner der virker, og hvilke borgere interventionerne virker på.

I forhold til at fremme ”aktiv transport” f.eks. til og fra arbejde peger dokumentationen i forskellige retninger. En mulighed kunne derfor være at undersøge, hvad der motiverer bilister til at cykle eller tage offentlig transport frem for bilen.

Motionsnetværket kan indtage en central rolle i projekter som ovenstående, idet det antages, at projekter som ovenstående med fordel kan realiseres i et samarbejde mellem flere magistrater.

Anbefalinger

- At kommunen fortsat har fokus på både informerende, adfærdsmæssige og sociale samt miljømæssige og politiske tiltag.
- At kommunen fortsat arbejder på at synliggøre og øge kendskabet til de motionstilbud kommunen tilbyder blandt brede dele af befolkningen
- At kommunen sætter fokus på, den langsigtede effekt af deres tiltag herunder, hvordan borgernes motionsvaner opretholdes efter projekternes afslutning.
- At kommunen opretholder sit fokus på samarbejdet på tværs af magistraterne herunder opretholdelse af motionsnetværket samt udvikling af tværgående tiltag inden for rammerne af netværket.

²⁰ Det er tid til handling – forebyggelse er en politisk vindersag. Det Nationale Forebyggelsesråd. 2010.

Det anbefales således, at den gode ideudveksling og information, der har fundet sted mellem magistraterne i Motionsnetværket i 2010 følges op, af et mere handlingsorienteret fokus forstået på den måde, at der konkret laves projekter på tværs af magistraterne

- At kommunen følger Det Nationale Forebyggelsesråds strategi ved at sætte fokus på aktiv transport