

HVERDAGEN I BØRNEFAMILIEN



VOKSEN
MOTION



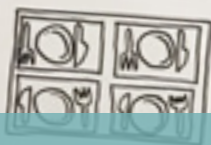
LEKTIER



HENTE/BRINGE
TIL FRITIDS-
AKTIVITETER



WEEKEND-
AKTIVITETER



DET FALLES
MÅLTID

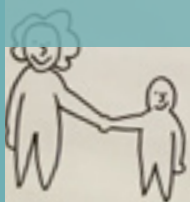


KOORDINERING
OG OPGAVE-
FORDELING



Sunde Fællesskaber

EVALUERING



SAMVÆR-
FAMILIE

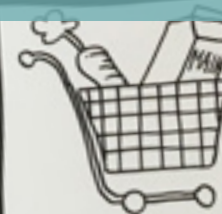


GENTOFTE KOMMUNE



ØKONOMI

PLANLÆGNING



INDKØB

I BØRNEFAMILIEN



BØRN I
KØKKENE



OPRYDNING



VASKET



RENGØR

Kontakt

Gentofte Kommune
Forebyggelse &
Sundhedsfremme

Tlf. 3998 3051



INDHOLD

Resumé 3

En metodeafprøvende indsats 3

Samskabelsestræning med borgere 3

Bredt og dybt engagement fordrer en brændende platform 3

Formål 4

Erfaring med nye metoder og fremme af børnefamiliers sundhed og trivsel 4

Forløb 4

Fra lokalsamfundsanalyse til aktiviteter for børn og deres familier 4

Metodiske eksperimenter og læringer 9

Fællesskab og vigtig dannelse: Sunde Fællesskabers aktiviteter har opbakning hos målgruppen 9

Op og ned af engagementstrappen: Samskabelsestræning med borgere 12

I hård konkurrence: Samskabelse med lokale aktører 18

Projektet skal kunne tolkes ind i kerneydelsen for at engagere foreninger og institutioner 20

Tværgående kommunale samarbejder blomstrer i en kommunal forankret supersætning 22

Udpegede vs. oplevede problemer: Mod et bredere engagement 24

Skræddersyet til lejligheden: Facilitatorrollen skal tilpasses den enkelte proces 26

Stifinderen 26

Netværkeren 26

Rugbrødsarbejderen 27

Motivatoren 27

Aktiviteter og events målrettet børnefamilier 28

Maddannende aktiviteter skaber en sundere kost- og madkultur for børn og deres familier 28

Aktiviteter med fokus på livet i børnefamilien giver forældrene en følelse af at de ikke er alene 28

Mere fysisk aktivitet for børn og deres familier 28

Litteraturliste 32



RESUMÉ

EN METODEAFPRØVENDE INDSATS

Sunde Fællesskaber var en metodeafprøvende indsats, som fandt sted under strategien for den borgerrettede forebyggelse i Gentofte Kommune i 2017-2018.

Indsatsen tog udgangspunkt i en indledende lokalsamfundsanalyse, der bl.a. udpegede et behov for maddannende aktiviteter for børn, og understregede potentialet i at forankre aktiviteter i de dagtilbud, skoler og fritidstilbud, der skaber familiens lokale tilhørsforhold.

Ønsket med indsatsen var at skabe en bredt forankret 'supersetting', hvor aktører på tværs af erhvervsliv, foreningsliv, kulturliv og offentlige institutioner iværksatte initiativer til fremme af trivsel og sundhed i børnefamilier. Risikoen for at komme i konflikt med konkurrencelovgivningen betød imidlertid, at Sunde Fællesskaber måtte se bort fra samarbejdet med det lokale erhvervsliv og i stedet fokusere alle kræfter på at etablere samarbejder med de andre aktørtyper.

Både kommunale institutioner, kulturinstitutioner og frivillige foreninger oplever interesse fra mange sider, når det kommer til forskellige former for samskabelse. Samtidig har aktørerne begrænsede ressourcer rent mandskabsmæssigt og må derfor fokusere på at løse det, de forstår som deres kerneydelse. For at lægge den nødvendige energi og forpligtelse i en indsats som Sunde Fællesskaber, har det derfor været afgørende, at de enkelte samarbejdspartnere har kunnet tolke samarbejdet ind i deres kerneydelse.

Trods udfordringer er der igennem projektperioden blevet igangsat en lang række aktiviteter. Aktiviteterne har hovedsageligt haft fokus på at bidrage til sund kost- og madkultur for børn og deres familier og et balanceret liv i børnefamilierne.

SAMSKABELSESTRÆNING MED BORGERE

Som en del af det metodeafprøvende setup har Sunde Fællesskaber arbejdet med at skabe en ny relation mellem borger og kommune, hvor der i højere grad bliver tale om samarbejder end om en modtager-afsender-relation. Det er et langt sejt træk, men en af forudsætningerne for at samskabe og skabe bedre velfærd for færre ressourcer i fremtiden. Sunde Fællesskabers erfaringer peger på, at det er afgørende dels at have realistiske forventninger til, hvad borgere i bestemte målgrupper kan og vil bidrage med, dels at overveje succeskriterierne for samskabelse grundigt og gøre sig det klart, hvordan man kan bruge forløbet, hvis det ikke resulterer i de selvkørende samskabelsesinitiativer, man måske håber på. Der er masser af brugbar viden at hente i processen, selvom det ikke nødvendigvis ender med en unik ny opfindelse.

BREDT OG DYBT ENGAGEMENT FORDRER EN BRÆNDENDE PLATFORM

For Sunde Fællesskaber har det været en central udfordring at engagere borgerne udover idéudvikling og motivere dem til at gribe ansvaret for at udføre i praksis. Dette kan skyldes, at et engagement, der griber ud over et par møder, kræver at initiativet har en direkte relevans for borgeren og opleves som absolut need-to-have frem for nice-to-have. Erfaringerne fra Sunde Fællesskaber peger på, at det er afgørende for et bredt og dybt engagement, at de involverede oplever formålet som en brændende platform, der er umiddelbart relevant og praktisk presserende for den enkelte. Det fordrer dels, at formålet i så høj grad som muligt defineres sammen med de borgere og lokalsamfundsaktører, der ønskes engageret i indsatsen, dels at formålet løbende trykprøves og tilpasses, så det sikres, at formålet vækker dyb genklang hos de involverede aktører.

SUNDE FÆLLESSKABER

- EN HANDLEPLAN UNDER STRATEGIEN FOR DEN BORGERRETTEDE FOREBYGGELSE I GENTOFTE KOMMUNE
- GENNEMFØRT AF FOREBYGGELSE & SUNDHEDSFREMME – GENTOFTE KOMMUNES AFDELING FOR BORGERRETTET FOREBYGGELSE D. 1. APRIL 2017-31. DECEMBER 2018
- MÅLRETTET BØRN OG DERES FAMILIER

STRATEGISKE MÅLSÆTNINGER

- NYE VEJE TIL BORGERRETTET FOREBYGGELSE

KONKRETE MÅL

- AT UNDERSTØTTE ET HARMONISK FAMILIELIV I EN TRAVL HVERDAG
- AT BIDRAGE TIL MERE FYSISK AKTIVITET FOR BØRN OG DERES FAMILIER
- AT BIDRAGE TIL SUNDERE KOST- OG MADKULTUR FOR BØRN OG DERES FAMILIER
- AT INDHENTE ERFARINGER MED ANVENDELSEN AF SUPERSETTING-TILGANGEN

FORMÅL

ERFARING MED NYE METODER OG FREMME AF BØRNEFAMILIERS SUNDHED OG TRIVSEL

Den kommunale organisation hverken kan eller skal løfte alle opgaver alene, men kan med fordel samarbejde med lokalsamfundet for at skabe bedre velfærd for færre ressourcer og bidrage til bedre livskvalitet og flere gode leveår for borgerne. Et øget samarbejde med lokalsamfundet kræver nye metoder og eksperimenter, og derfor arbejdede handleplanen Sunde Fællesskaber med at gå nye veje i den borgerrettede forebyggelse.

Formålet med handleplanen Sunde Fællesskaber var dels at afprøve metoder og muligheder for at 'gå nye veje i den borgerrettede forebyggelse', dels at højne sundhed og trivsel i børnefamilier i Gentofte Kommune.

Tematisk har handleplanen rettet sig mod at fremme sund madkultur, bevægelse og fællesskab ved at skabe aktiviteter for børn og deres familier. Metodisk har handleplanen søgt inspiration i supersetting-tilgangen, eksperimenteret med elementer fra denne tilgang, samlet erfaringer og tilpasset metoden til den lokale kontekst.

FORLØB

FRA LOKALSAMFUNDSANALYSE TIL AKTIVITETER FOR BØRN OG DERES FAMILIER

Sunde Fællesskaber bestod af følgende elementer:

1. Lokalsamfundsanalyse
2. Metodiske eksperimenter og læringer
3. Aktiviteter og events målrettet børnefamilier

LOKALSAMFUNDSANALYSE

EN LOKALSAMFUNDSANALYSE UDPEGER MULIGHEDER OG BEHOV

For at sikre en kvalificeret viden om børnefamiliernes behov og om Hellerup, der i det oprindelige projektdesign var omdrejningspunkt for Sunde Fællesskaber¹, blev der i starten af projektperioden gennemført en lokalsamfundsanalyse. Lokalsamfundsanalysen fokuserede på at kortlægge Hellerups fysiske og organisatoriske rammer og de muligheder, der fandtes der, og satte spot på børnefamiliernes liv og rytmer og de udfordringer, de oplever i forhold til at leve så sundt, som de gerne vil. Desuden blev det afdækket, hvilke ressourcer der var hos de forskellige aktører i området, hvad der kunne motivere dem til at engagere sig i Sunde Fællesskaber, og hvilke muligheder og barrierer der eksisterede i forhold til at opnå projektets målsætning som eksempelvis at skabe en sundere madkultur.

¹ Efter en dialog med Gentofte Kommunes juridiske afdeling blev fokus udvidet til hele Gentofte Kommune.

Lokalsamfundsanalysen blev udført med inspiration fra metoder udviklet af forskningsgruppen Forebyggelse af Diabetes på Steno Diabetes Center.

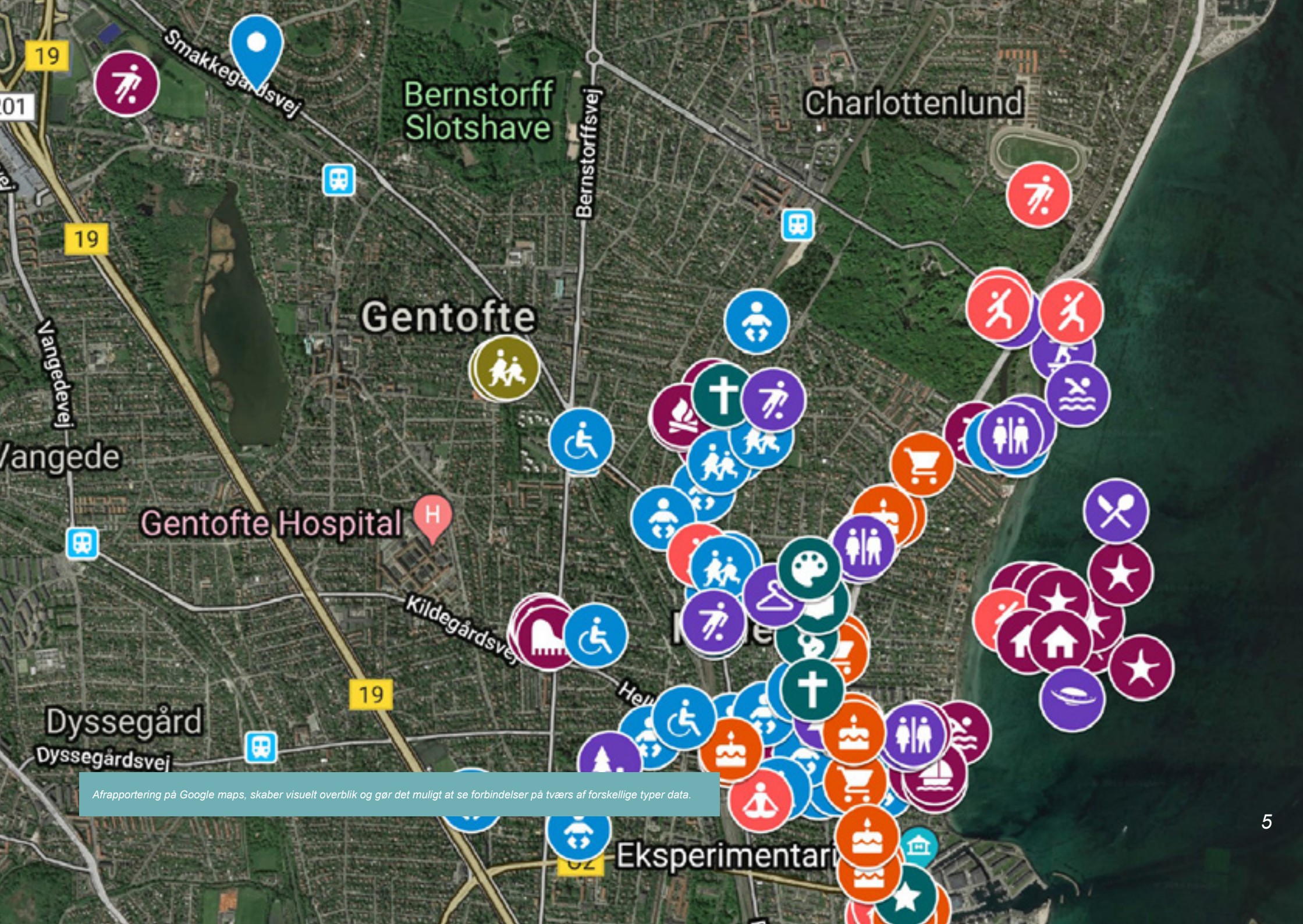
Datagrundlaget for lokalsamfundsanalysen bestod af:

1. Hellerups fysiske og organisatoriske strukturer kortlagt ved brug af Google Maps, Kommuneplan 2017, oplysninger på Gentofte Kommunes hjemmeside og almen informationssøgning
2. Befolkningskarakteristik baseret på tal fra Danmarks Statistik, fra Regionens sundhedsprofil og Madkulturens årlige Madindeks
3. Kvalitative interviews og besøg hos fem børnefamilier i området, suppleret af uformelle interviews på legepladser i Hellerup og indsigter fra et videnskabeligt etnografisk studie af børnefamilier og sundhed (Bønnelycke et al. 2017)
4. Interviews med nøglepersoner fra bl.a. dagtilbud, kulturinstitutioner, erhvervsliv og foreninger med base i Hellerup

HVAD ER EN SUPERSETTING?

En supersetting-tilgang går ud på at skabe koordinerede tiltag på tværs af forskellige 'settings' i lokalmiljøet og i fællesskab med forskellige aktører. Tilgangen bygger på mobilisering af lokalsamfundets ressourcer, social interaktion og lokalt medejerskab som drivkræfter i forankring.

Konkret betyder det, at initiativer og aktiviteter skal skabes i samarbejde mellem lokale ildsjæle, frivillige organisationer, foreninger, kulturinstitutioner, kommunale institutioner, erhvervsdrivende m.fl.



LOKALSAMFUNDSANALYSEN UDPEGEDE FØLGENDE RETNINGSGIVENDE INDSIGTER:

HELLERUP ER EN BYDEL MED FLYDENDE GRÆNSER

Geografiske afgrænsninger og administrative bydels- og kommunegrænser spiller i praksis en mindre rolle for familierne i Hellerup, som bevæger sig på tværs og ofte orienterer sig lige så meget mod København eller nabobydelen som mod den bydel, hvor de bor. Hellerup kan med sin nærhed til storbyen i højere grad kendetegnes som en forstad end som et samfund med en selvstændig byidentitet.

DAGTILBUD, SKOLER OG FRITIDSTILBUD ER LOKALE EPICENTRE

Børnenes lokalt forankrede liv i institutioner, skoler og fritidstilbud skaber familiens lokale tilhørsforhold. Sunde Fællesskaber kan med fordel lade samarbejder og indsats springe ud af dagtilbud og skoler.

BØRN I KØKKENET ER EN MANGELVARE

Forældrene har et stort ønske om at give deres børn en solid maddannelse ved at inddrage dem i madlavningen. Børn i køkkenet kræver imidlertid mere tid og overskud end der for de flestes tilfælde er til rådighed i en almindelig hverdag. Sunde Fællesskaber kan med fordel understøtte aktiviteter med fokus på maddannelse for børn.

DE ENKELTE FAMILIEMEDLEMMERS SUNDHED ER ET FÆLLES ANLIGGENDE

Handlinger og valg relateret til sundhed foretages i familier med mindre børn i forhold til, hvad der samlet set fungerer for familien når det gælder lønarbejde, arbejdsfordeling i hjemmet, roller, relationer osv.¹ Sunde Fællesskaber bør derfor skabe aktiviteter, der appellerer til familien som fællesskab fremfor at rette sig mod individuelle familiemedlemmer.

AKTIVITETER UDOVER DEN VANTE RYTME KAN STRESSE

Stressende faktorer i børnefamilien er særligt logistikken omkring transport af børnene, koordinering og udførelse af praktisk arbejde i hjemmet, konflikter mellem arbejdsliv og privatliv, og aktiviteter udover den vanterytme. Sunde Fællesskaber kan derfor med fordel understøtte aktiviteter, der kan indlejres i familiernes eksisterende hverdagsrytme eller hjælpe dem med at slå flere fluer med ét smæk.

AKTIVITETER SKAL VÆRE SIMPLE AT INTEGRERE I HVERDAGEN

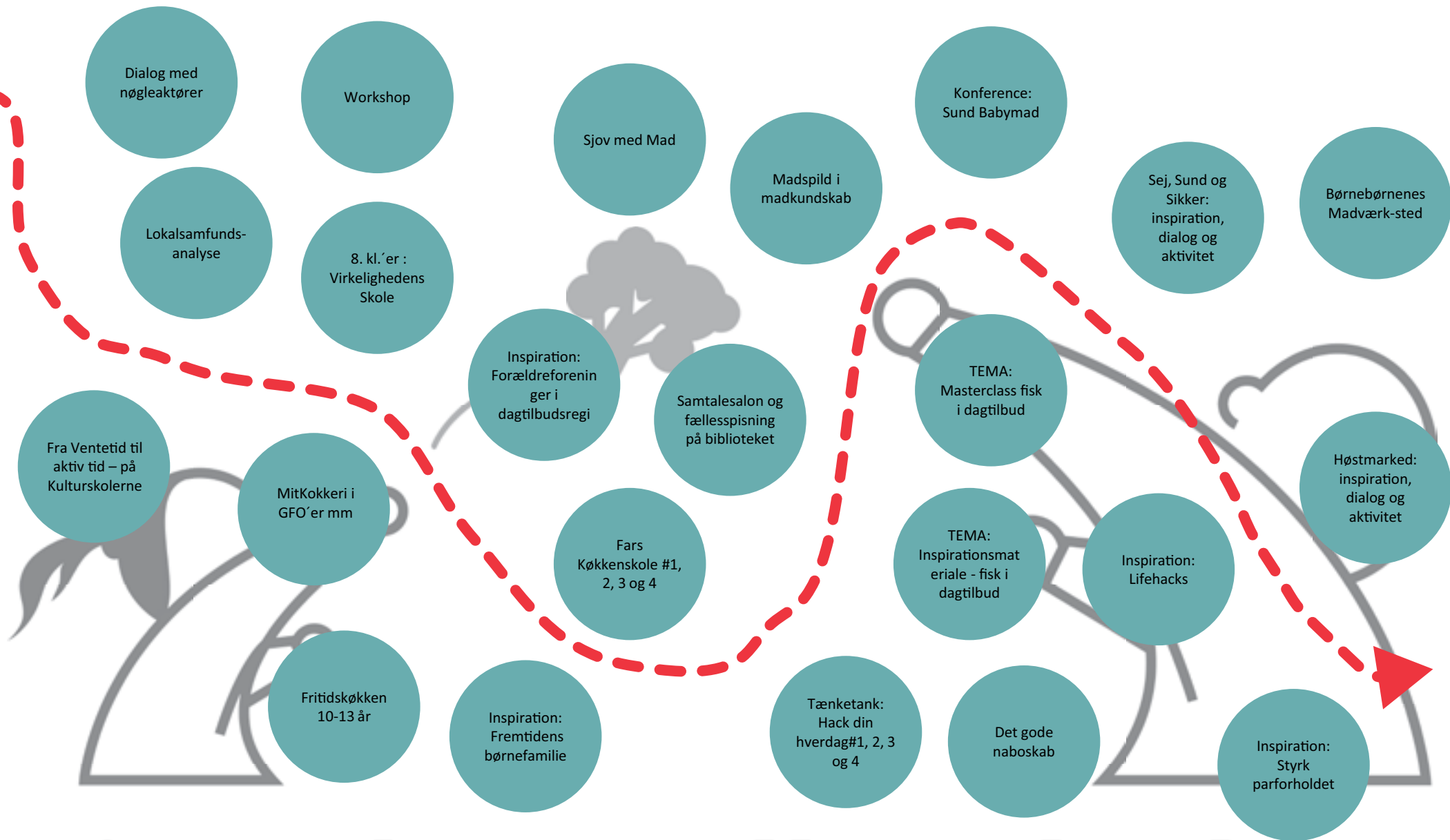
Tidsrummet mellem kl. 16 og 20, hvor familie- og fritidslivet uden for arbejde, skole og institution udspiller sig, er godt fyldt op og er præget af praktiske og logistiske opgaver som afhentning, indkøb, madlavning og fragt i forbindelse med børnenes fritidsaktiviteter. Hvis det skal være realistisk for familierne at deltage i aktiviteter i regi af Sunde Fællesskaber, skal aktiviteterne være simple at vælge til.

EN AKTIVITET ER 'SIMPEL', NÅR:

- DET KRÆVER MINIMAL KOORDINERING OG INDSATS AT KOMME DERHEN
- RAMMERNE ER FLEKSIBLE
- MAN KAN DELTAGE PÅ FLERE MÅDER
- DEN KAN INDLEJRES I HVERDAGENS EKSISTERENDE RYTME
- DEN HAR FLERE FUNKTIONER PÅ ÉN GANG
- DEN BIDRAGER TIL AT REALISERE FAMILIERNES VÆRDIER OG ØNSKER FOR ET GODT FAMILIELIV

¹ Se Bønnelycke et al. 2017.





Sunde Fællesskaber

METODISKE EKSPERIMENTER OG LÆRINGER

Et centralt mål med Sunde Fællesskaber var som anført at få erfaringer med at gå nye veje i den borgerrettede forebyggelse og skabe ny og anvendelsesorienteret viden om facilitering af supersætning og samskabelse. Denne viden præsenteres på de følgende sider.

FÆLLESSKAB OG VIGTIG DANNELSE: SUNDE FÆLLESSKABERS AKTIVITETER HAR OPBAKNING HOS MÅLGRUPPEN

Som et resultat af lokalsamfundsanalysen valgte Forebyggelse & Sundhedsfremme at koncentrere sig om at etablere samarbejder og skabe aktiviteter under temaerne maddannelse og trivsel i familien. Aktiviteterne under begge temaer har været populære blandt målgruppen, som giver udtryk for at føle sig privilegerede over at bo i en kommune, hvor tidlig forebyggelse i form af fx madskoler og inspirationsarrangementer bliver prioriteret.

Særligt de madskoler, der er blevet arrangeret for børn, har vist sig at ramme et umættet behov med stor efterspørgsel. Forældrene betragter madkultur og madlavning som et grundlæggende "life skill", som er med til at ruste børnene til et sundt liv, både hvad angår praktiske færdigheder og evnen til at træffe sunde og reflekterede valg.

Samtidig har de et ønske om at give deres børn mulighed for at fordybe sig i et præstationsfrit rum med plads til nærvær, refleksion og praktisk læring. I en travl hverdag er der imidlertid ikke altid den fornødne tid og ro til at tage børnene med i køkkenet derhjemme, og forældrene ser derfor madskolerne som et kærkomment alternativ med ekstra gevinster i form af højt kvalificerede undervisere og fællesskab med de andre deltagere på madskolerne.

”

Som fremtidsforsker ser jeg med bekymring på, hvor mange der ser Den store bagedyst, men ikke selv kan finde ud af at være aktiv i et køkken. Der er meget langt fra at kunne se noget på YouTube og så til at turde/ville det selv. Vores sundhed er dalende og hang til convenience food voksende. En køkken-skole er en dejlig konkret måde at klæde børn på med færdigheder som kommunikation, timing, empati, nærvær, samvær, fordybelse og det at "knække koden" til selv at kunne skabe noget – alt sammen elementer vi får en god start på livet af.

”

Liselotte, mor til Smilla, deltager på Sjov med mad

Madskolerne giver deltagerne en bred maddannelse og en konkret køkkensnilde, som smitter af på den enkelte families mad- og måltidskultur. Flere forældre fortæller således, at madskolen har givet anledning til at barnet i højere grad involverer sig i madlavningen derhjemme, fx ved at få sin egen maddag. I et hverdagsliv hvor familiens medlemmer oftest er adskilt det meste af dagen, fungerer de fælles måltider som en tilbagevendende bekræftelse på familiens fællesskab og som et rum, hvor dette fællesskab kan dyrkes og udvikles. Sociolog Lotte Holm mener, at "måltider er sociale begivenheder som bringer familiens medlemmer sammen, og som åbner mulighed for, at den enkelte kan opleve sig som knyttet til de andre"¹.

Børnenes øgede engagement i familiens måltider er med til at fremhæve måltidet som en social begivenhed med stor betydning for familiens fællesskab, og madskolerne får dermed indirekte en positiv indflydelse på familiens sammenhængskraft, relationer og trivsel.

¹ Holm og Kristensen (red.): Mad, mennesker og måltider, Munksgaard 2012, s. 24.

Sunde Fællesskabers aktiviteter er velbesøgte, og det er i løbet af projektperioden lykkedes at opbygge et solidt publikum, der følger med i Sunde Fællesskabers initiativer på facebook siden Hack din hverdag og i det nyhedsbrev, Forebyggelse & Sundhedsfremme med jævne mellemrum har sendt ud. Andre effektive kommunikationskanaler tæller skolernes ForældreIntra, dagtilbuddenes BørneGenvej og bibliotekernes arrangementskalender og den lokale avis. Både Sunde Fællesskabers navn og profil er gennem projektperioden blevet tydeligere og tydeligere for målgruppen. Det betyder, at der dels kommer flere og flere tilbagevendende deltagere til aktiviteterne, dels at kendskabet til Sunde Fællesskaber spredt sig fra forældre til forældre, og at både interesse og publikum på den måde hele tiden vokser. Dette ses bl.a. på de mange henvendelser fra forældre, der ønsker at skrive deres børn på venteliste til evt. fremtidige madskoler, og fx motiverer deres henvendelse som denne borger:

”

Jeg er meget begejstret for idéen med køkkenskolerne, og synes at de helt konkret gøre en forskel for den enkelte familie og for folkesundheden generelt.

”

Vibeke, mor til Mads, deltager på Fars Køkkenskole

Fremtidige indsatser med børnefamilier som målgruppe bør tage følgende med i betragtning:

1. Det tager tid at opbygge et publikum. Til gengæld skaber kvalitetsarrangementer ringe i vandet og øger efterspørgslen på lignende aktiviteter. Vilkaerne for forankring af populære aktiviteter er dermed gode, når det gælder rekruttering af nye deltagere.
2. Man får meget forærende ved at samarbejde med institutioner, der allerede er i kontakt med målgruppen. Det kan derfor være smart at tænke i samarbejder med dagtilbud, biblioteker, spejdere og foreninger.
3. Der kan med fordel tænkes i forskellige modeller for forankring – både udenfor, i samarbejde med og i regi af den kommunale administration. En mindre tidsmæssig, økonomisk eller markedsføringsmæssig investering fra kommunalt hold kan være en afgørende forudsætning for, at et relativt ungt initiativ kan forankres og videreudvikles udover projektperioden og forblive tilgængeligt for alle borgere uanset indkomstniveau.

TIL FAGPERSONER:

- Dyrk kontakten til de institutioner målgruppen er i kontakt med. Fx skoler og dagtilbud. En god relation til sekretærer og ledere kan bane vejen for at relevante tilbud kan kommunikeres på institutionernes interne kommunikationskanaler som ForældreIntra.
- Tilbyd tilmelding til et nyhedsbrev, når du tager imod tilmeldinger. På den måde får du en kanal direkte til de forældre, der allerede har vist interesse én gang.
- Logistik er en hovedudfordring i de fleste børnefamilier. Placér aktiviteterne i forskellige dele af kommunen, så alle får chancen for at deltage uden større logistisk planlægning



TIL POLITIKERE:

- Madkultur18, som er en bred årlig undersøgelse af danskernes mad- og måltidspraksis, peger på, at andelen af børn, der er med i køkkenet i perioden 2015-2018 er steget fra 8% til 12%. Dette tilskrives i undersøgelsen, at der i den mellemliggende periode med indsatser som bl.a. Fars Køkkenskole har været massivt fokus på at få børn med i køkkenet på nye måder. Undersøgelsen peger altså på, at madskolerne har en direkte effekt på, hvor mange børn, der er med til at lave mad i deres familie.
- Madskolerne er et populært tilbud, som efterlader forældrene med et meget positivt billede af en kommune, der prioriterer deres familiers trivsel højt og tør gå nye og mindre formelle veje for at ruste børnene til et langt og sundt liv.
- Sæt derfor maddannelse på den politiske agenda og på budgettet, så flere familier kan få glæde af madskoler.
- Tag på besøg på en madskole og mød deltagerne. Børnene er stolte over deres nyvundne evner og vil med glæde servere et lækker måltid mad til deres lokale politikere.



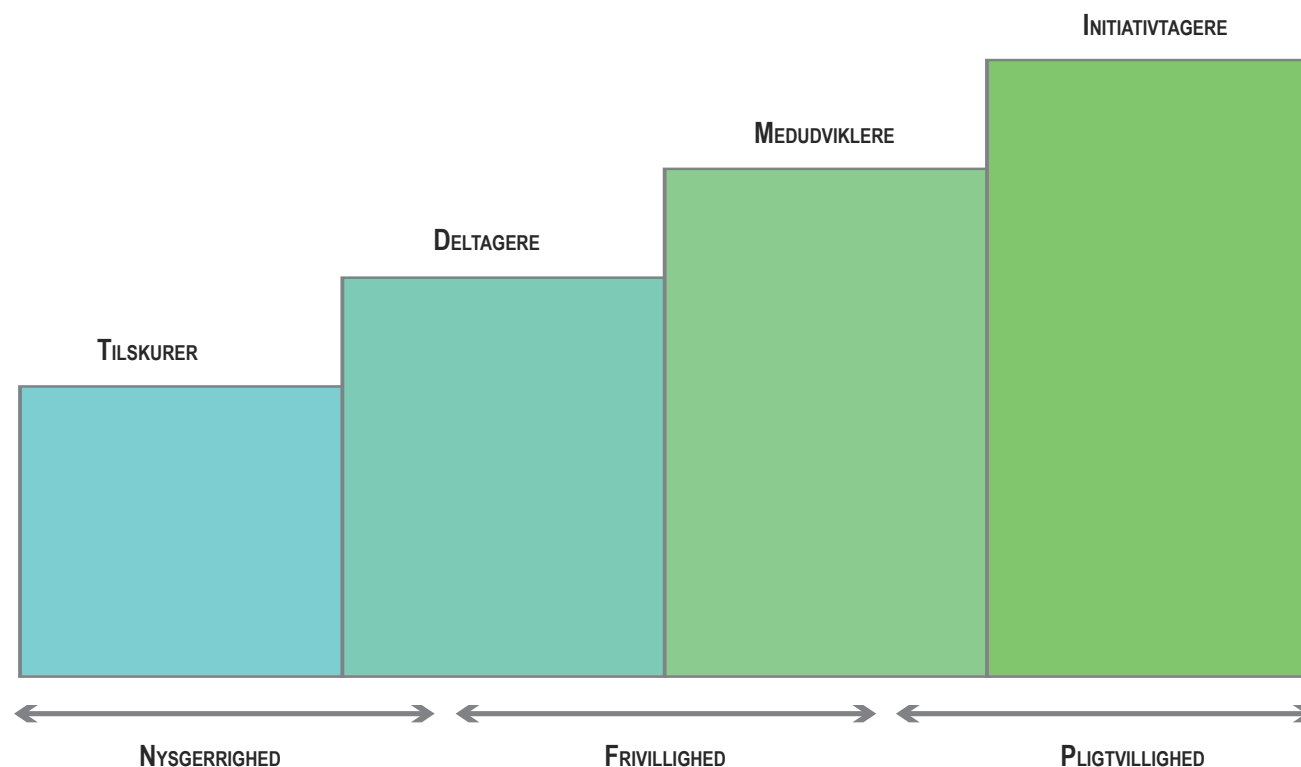
OP OG NED AF ENGAGEMENTSTRAPPEN: SAMSKABELSESTRÆNING MED BORGERE

I den traditionelle relation mellem borger og kommune er borgeren modtager af en række services, som kommunen forvalter og stiller til rådighed for borgerne. De fleste af aktiviteterne i Sunde Fællesskaber har ikke kommunen som eneste afsender, men er blevet til i samarbejde med lokale institutioner eller organisationer. Ikke desto mindre kan de alligevel forstås som traditionelle tilbud, i den forstand, at man som borger kan melde sig til og deltage uden at involvere sig yderligere.

Som en del af det metodeafprøvende setup har Sunde Fællesskaber imidlertid også arbejdet med at skabe en ny relation mellem borger og kommune, hvor der i højere grad bliver tale om samarbejder end om en modtager-afsender-relation. Det er et langt sejt træk, men en af forudsætningerne for at samskabe og skabe bedre velfærd for færre ressourcer i fremtiden.

Særligt to aktiviteter har fungeret som samskabelsestræning for ikke-organiserede borgere og kommune. Forløbet af disse aktiviteter vil med afsæt i Borgerlysts engagementstrappe blive skitseret i det følgende.

BORGERLYSTS ENGAGEMENTSTRAPPE¹



BORGERLYSTS ENGAGEMENTSTRAPPE BESTÅR AF FØLGENDE TRIN:

Tilskuere følger med fra sidelinjen. De er nysgerrige, har projektet på radaren og har måske intentioner om at deltage på et tidspunkt. Fortæller måske andre om projektet.

Deltagere vil gerne være med, men har brug for veldefinerede og afgrænsede opgaver.

Medudviklere videreudvikler og styrker projektet ved at byde ind i det faglige sammenskudsgilde.

Initiativtagere har oftest selv fået ideen til projektet, sætter rammerne og holder værdier og mål for øje.

¹ Lloyd og Pass: Borgerlyst – Handlekraft i hverdagen, 2013.

MADSKOLEN 'SJOV MED MAD':

EN PLIGTVILLIG INITIATIVTAGER SVINGER GRYDERNE

Sjov med mad var en madskole for 8-11 årige børn, som blev drevet af frivillige kræfter. Forebyggelse & Sundhedsfremme blev af kollegaer i kommunen opfordret til at tage kontakt til en borger, som interesserede sig for formidling om mad til børn og tidligere havde været engageret i en arbejdsgruppe i forbindelse med et opgaveudvalg om bæredygtighed. Forebyggelse & Sundhedsfremme agerede fødselshjælper for borgerens idé om at skabe en madskole for børn, og banede vejen for initiativet ved at stå for logistik ift. køkken, og administrativ hjælp i form af markedsføring og tilmelding.

Borgeren tog som initiativtager en stor grad forpligtelse på sig i forhold til at planlægge og gennemføre madskoleforløbet på syv undervisningsgange ved siden af sit fuldtidsjob.

Hendes pligtvillighed havde særligt følgende årsager:

- En vision

Baggrunden for borgerens engagement var et ønske om at vise Gentofte Kommune potentialet i at arbejde med børn og mad i fritidsregi og en drøm om at få etableret et lokalt madhus med madaktiviteter for store og små. Denne vision var den centrale drivkraft for 'Sjov med mad', som borgeren betragtede som en illustrativ prototypetest på en madskole.

- Fokus på det sjove

Forebyggelse & Sundhedsfremmes støtte og praktiske hjælp ift. administration osv. gjorde, at borgeren kunne koncentrere sig om det, hun synes var det sjoveste: nemlig at planlægge undervisningen og lave mad med børnene.

- Relation til børnene

Borgeren kom hurtigt ind på livet af de deltagende børn og havde en følelse af at gøre en forskel for dem ved at facilitere nye venskaber, nye færdigheder og madglæde.

- Et afgrænset projekt

Det var afgørende for borgerens store engagement, at hun fra starten vidste, at hun forpligtede sig til en afgrænset opgave i en afgrænset periode. Efter madskolens afslutning er hun gået et par trin ned af engagementstrappen og venter som 'tilskuer' på et nyt momentum ift. at komme videre med sin drøm om et madhus i Gentofte Kommune.

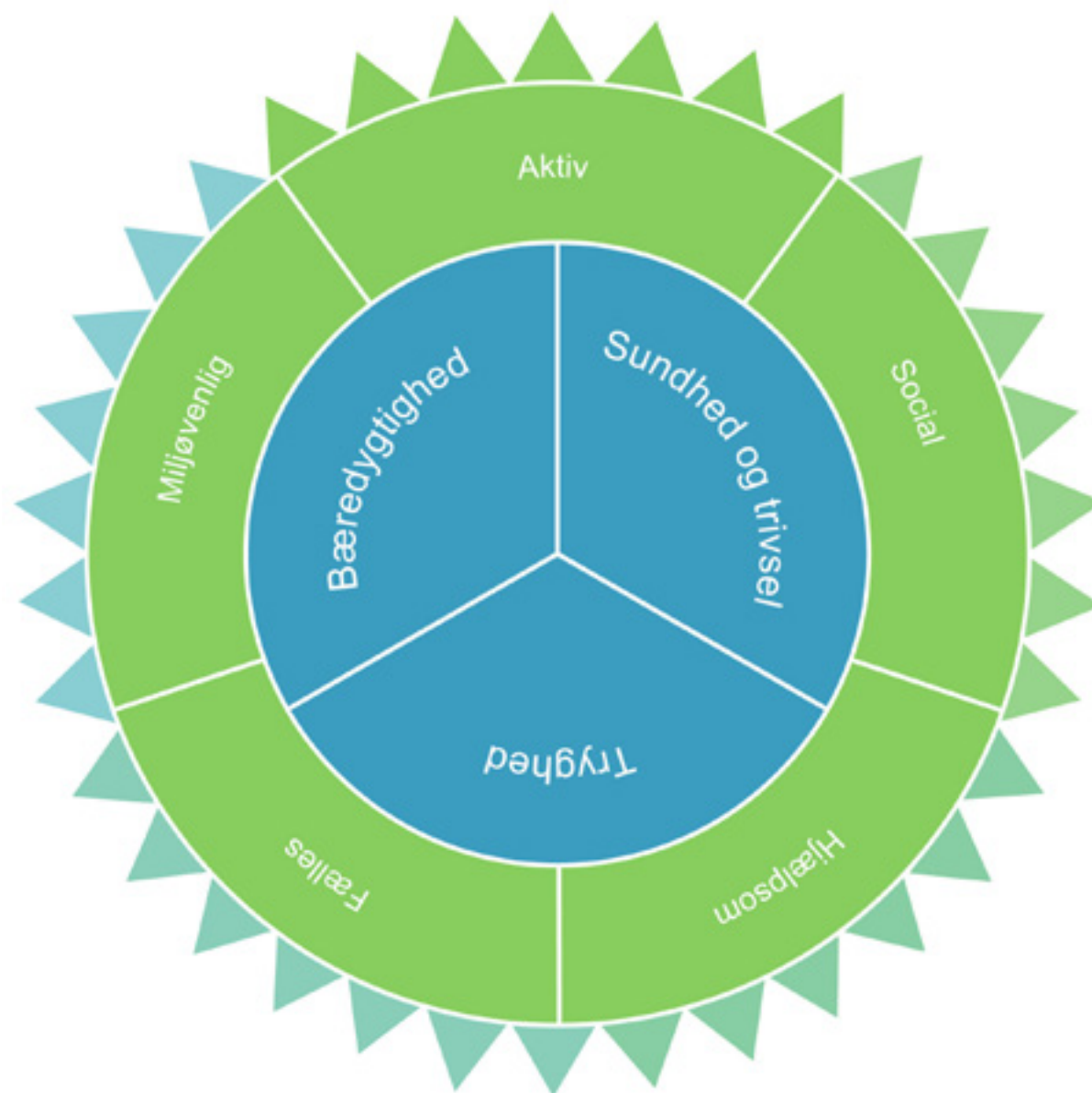


TÆNKETANKEN 'HACK DIN HVERDAG':

FRA DELTAGER TIL MEDUDVIKLER TIL TILSKUER

Tænketanken Hack din hverdag blev initieret af Forebyggelse & Sundhedsfremme som et innovationsforløb, hvor de forældre, der var målgruppen for Sunde Fællesskaber, blev inviteret til at skabe nye løsninger, der kunne øge sundhed og trivsel i børnefamilien. Tilbuddet om at komme med i Hack din hverdag blev kommunikeret bredt til forældre via bl.a. den lokale avis, BørneGenvej og ForældreIntra. 13 mødre viste interesse for at deltage og 10 endte med at fuldføre forløbet, der bestod af fem aftenmøder fra 19-21.

Forløbet Hack din hverdag blev skudt i gang med et åbent og velbesøgt foredrag om fremtidens børnefamilier ved fremtidsforsker Liselotte Lyngsø. På de resterende møder gik deltagerne fra at diskutere udfordringer og afklare mulighedsrum i forhold til at styrke sundhed og trivsel i børnefamilier til at udvikle konkrete idéer og gøre to udvalgte koncepter klar til test. For at sikre effektive møder med stor fremdrift påtog Forebyggelse & Sundhedsfremme sig rollen som sekretariat ved bl.a. at samle op på hvert møde og sende materiale rundt til deltagerne forud for det næste møde.



Deltagerne i Hack din hverdag delte sig undervejs i processen nogenlunde ligeligt mellem såkaldte 'medudviklere', der ifølge Borgerlyst videreudvikler og "byder ind i det faglige sammenskudsgilde", og 'deltagere', som er med på idéen og klar til at yde et bidrag, men har behov for konkrete og afgrænsede opgaver. Da der efter selve forløbet var lagt op til at koncepterne skulle afprøves i praksis, trak deltagerne sig tilbage som 'tilskuere', mens medudviklerne fortsatte arbejdet. Engagementet hos medudviklerne ebbede imidlertid ud og testen af de to koncepter blev ikke gennemført i den tiltænkte form. Diskussionerne i Hack din hverdag gav dog anledning til udviklingen af en model for det gode naboskab, der bruges som rettesnor for et nyt tværfagligt samarbejde mellem Forebyggelse & Sundhedsfremme, Natur & Miljø og Affald & Genbrug i Gentofte Kommune.

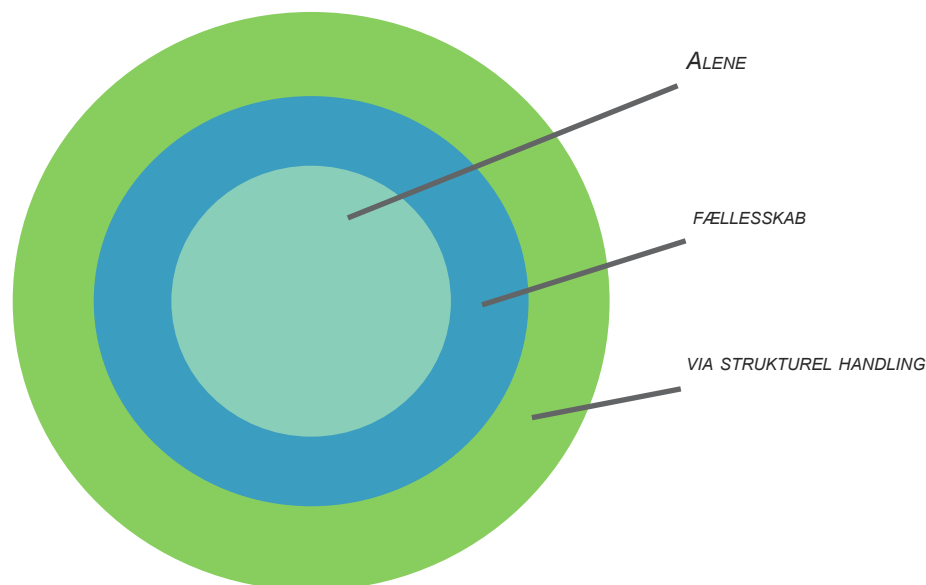
Deltagerne i Hack din hverdag udtrykte begejstring for forløbet Hack din hverdag, som de oplevede som givende, kreativt, produktivt og stramt faciliteret. Forløbet efterlod dem med et indtryk af en kommune, der tør gøre tingene anderledes og er både personlig og professionel i arbejdet med nye måder at skabe sammen på. Forstået som en form for træningslejr i disciplinen samskabelse var forløbet på den måde at betragte som en succes. Borgerne fik pirret deres nysgerrighed ift. at samarbejde med kommunen og fik rykket ved deres opfattelse af, hvad der er kommunens opgave, og hvad kommune og borgere kan gøre sammen.

Fremtidige samskabelsesforløb med borgere, der ikke repræsenterer en forening eller er brugere af en bestemt institution, kan med fordel tage følgende med i betragtning:

1. Skræddersyede metoder sikrer fokus og fremdrift i samskabelsesforløb og er derfor at foretrække. I Hack din hverdag var særligt to metoder med til sætte retning og sikre at diskussionen hele tiden havde forbindelse til konkret praksis.

EKSEMPLER PÅ ANVENDTE METODER:

HACK'S DER KAN IMØDEKOMMES HHV. ALENE, I FÆLLESSKAB OG VIA STRUKTUREL HANDLING



GØREMÅL I BØRNEFAMILIENS HVERDAG



2. Der eksisterer både blandt borgerne og blandt administration og politikere en forventning om, at kommunen har det overordnede ansvar for projekter og initiativer, der er initieret af kommunen. Det giver kommunen serveretten, men indebærer også at projektet 'klistrer' til kommunen, og at det kan være svært at skabe ejerskab hos borgerne og motivere dem til pligtvillighed.
3. Borgerne har stor lyst til at komme med input og ideer, men er tøvende overfor at påtage sig ansvaret for at udføre i praksis. Dette kan til dels skyldes, at opgaven her er mindre veldefineret og dermed potentielt 'for stor', dels at et engagement, der griber ud over et par møder, kræver at initiativet har en direkte relevans for borgeren og opleves som absolut need-to-have frem for nice-to-have.

TIL FAGPERSONER:

- Overvej, succeskriterierne for samskabelsesforløbet og gør dig det klart, hvordan du kan bruge forløbet, hvis det ikke resulterer i de selvkørende samskabelsesinitiativer, du måske håber på. Der er masser af brugbar viden at hente i processen, selvom det ikke nødvendigvis ender med en unik ny opfindelse.
- Hvis det er dig, der initierer samskabelsesforløbet, må du være parat til at påtage dig rollen som både motivator og rugbrødsarbejder i faciliteringen af processen. Ellers risikerer forløbet at dø ud inden det for alvor er kommet i gang. Se s. 26 for beskrivelse af forskellige facilitatorroller.



TIL POLITIKERE:

- Find ud af, hvorfor borgerne gerne vil involveres.
- Hav realistiske forventninger til, hvad borgere i bestemte målgrupper kan og vil bidrage med og hvor meget de vil involveres.



FELLESSKAB

PASSIV

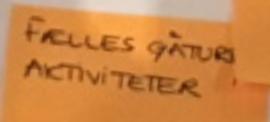
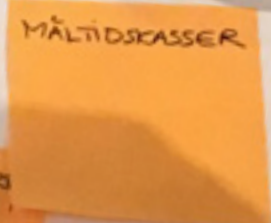
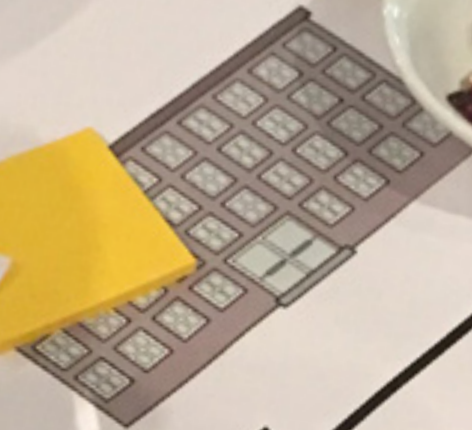
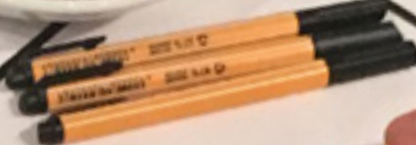
ENEST

VDE

FELLESPISNING

MÅLTIDSKASSER

FELLES GÅTUR
AKTIVITETER



I HÅRD KONKURRENCE: SAMSKABELSE MED LOKALE AKTØRER

Sunde Fællesskaber var inspireret af projekt SoL, som var et forsknings- og udviklingsprojekt, der var baseret på supersetting-tilgangen og blev gennemført i udvalgte lokalsamfund på Bornholm og i Odsherred i 2012-2015. I tråd med projekt SoL ønskede Sunde Fællesskaber at etablere en supersetting med initiativer og aktiviteter skabt og drevet i samarbejde med lokale frivillige organisationer, foreninger, kulturinstitutioner, kommunale institutioner og erhvervsdrivende. I det følgende skitseres Forebyggelse & Sundhedsfremmes erfaringer med at samarbejde med de forskellige aktørtyper.

KONKURRENCELOVNINGEN FORHINDRER SAMARBEJDE MED AKTØRER MED KOMMERCIELLE INTERESSER

Projekt SoL havde haft god effekt af at samarbejde med bl.a. de lokale supermarkeder, og man ønskede at prøve noget lignende i Gentofte Kommune. Sunde Fællesskaber havde derfor i det oprindelige projektdesign fokus på og ønske om lokale erhvervsdrivende som samarbejdspartnere. Forebyggelse & Sundhedsfremme afholdt i oktober 2017 en workshop med bl.a. lokale erhvervsdrivende fra fødevarebranchen med henblik på at indlede et samarbejde med disse, og flere af deltagerne bød efterfølgende ind med mindre koncepter, som de kunne tænke sig at prøve af i samarbejde med kommunen.

En grundlæggende forskel mellem projekt SoL og Sunde Fællesskaber var organisationsstrukturen, hvor projekt SoL var forankret i en lokal NGO, mens Sunde Fællesskaber var forankret i Gentofte Kommunes kommunale organisation. I vinteren 2017-18 blev det klart, at der i kraft af den kommunale forankring lå en konflikt imellem konkurrencelovgivningen og handleplanens fokus på at involvere og engagere parter fra det lokale erhvervsliv. Forebyggelse & Sundhedsfremme måtte herefter se bort fra det lokale erhvervsliv som mulig samarbejdspartner i Sunde Fællesskaber.

Hvis et samarbejde imellem kommercielle aktører og kommune skal kunne lykkes i lignende projekter i fremtiden, er der følgende muligheder:

1. Forankring af projekt og budget i en selvstændig forening. Med denne model samarbejder kommune og kommercielle aktører kun indirekte med hinanden, hvilket minimerer risikoen for at bryde konkurrencelovgivningen.
2. Et "samarbejde", der alene består i en opfordring til kommercielle aktører om at forfølge en bestemt agenda.
3. Samarbejder i en lille skala, hvor administration og politikere vurderer, at samarbejdets værdi vægter tungere end risikoen for at nogen vil tage samarbejdet ilde op. Fx at modtage overskudsvarer fra et supermarked for at lære børn om madspild.

TIL FAGPERSONER:

- Inviter kommunens jurister med fra starten, så I kan tage højde for juridiske hensyn undervejs.
- En produktiv proces fordrer en præcis definition af, hvad kommunen kan og ikke kan hjælpe med.



TIL POLITIKERE:

- Forhold jer til den jura, der har med samarbejder med ikke-kommunale aktører at gøre og forsøg at påvirke den i den retning, I gerne vil.



PROJEKTET SKAL KUNNE TOLKES IND I KERNEYDELSEN FOR AT ENGAGERE FORENINGER OG INSTITUTIONER

Både kommunale institutioner, kulturinstitutioner og frivillige foreninger oplever interesse fra mange sider, når det kommer til forskellige former for projektarbejde. Samtidig har aktørerne begrænsede ressourcer rent mandskabsmæssigt og må derfor ofte fokusere på at løse det, de forstår som deres kerneydelse. For at træde i karakter som en attraktiv samarbejdspartner har Forebyggelse & Sundhedsfremme altså måttet forstå de enkelte aktørers kerneydelse og har sammen med aktørerne forsøgt at afdække, hvilke muligheder der kunne være for et samarbejde som både var en del af aktørernes kerneydelse og Sunde Fællesskabers formål.

Et godt eksempel er samarbejdet mellem børnebiblioteket på Gentofte Hovedbibliotek og Sunde Fællesskaber om familiearrangementer med fællesspisning. For børnebiblioteket er en del af deres kerneydelse at understøtte børns sprogudvikling, almene dannelse og fællesskab. Biblioteket havde allerede lejlighedsvis fællesspisningsarrangementer med sproglege, men så et stort potentiale i mere tematiske arrangementer, hvor børn og forældre kunne blive klogere på et emne og børnene kunne blive præsenteret for det specifikke ordforråd, der knyttede sig hertil. Børnebiblioteket og Sunde Fællesskaber arrangerede derfor tre familiearrangementer med fokus på maddannelse: ét om fisk, ét om sankning i efterårets landskab og ét om madspild i hjemmet.

Et andet eksempel er de lokale spejderledere, der så det som kernen af deres virke at planlægge og afholde spændende spejderaktiviteter. De ønskede ikke at investere yderligere frivillige timer i ekstra-aktiviteter i forbindelse med Sunde Fællesskaber, men efterspurgte relevant indhold på selve spejderaftenerne, hvilket resulterede i initiativet 'Grøn og sund bålmad'. Her fik spejdergrupperne besøg af en underviser fra Haver til maver, der lavede bålmad sammen med dem og inspirerede til grønne, sunde og nemme retter over åben ild.

Hvis et fremtidigt supersetting- eller samskabelsesprojekt i højere grad skal kunne engagere aktører fra civilsamfundet, lokale institutioner osv., kan man med fordel tage højde for følgende:

1. De enkelte samarbejdspartnere skal kunne tolke projektet ind i deres kerneydelse for at lægge den nødvendige energi og forpligtelse i det.
2. Samarbejder med andre aktører indebærer en løbende afvejning af, hvad der er ideelt, hvad der er realistisk, og hvad man følgelig ønsker at sætte i værk. Kompromisser er nødvendige, men hvor er man villig til at indgå dem? Er man klar til at gå på kompromis med metoden for at komme det tematiske formål nærmere? Eller er det metodiske eksperiment det vigtigste?
3. Fokus på kerneydelse og drift kan udgøre en barriere ift. at højne innovationshøjden. Søg efter muligheder for at sætte driften i baggrunden for en stund og tænke vildt.

TIL FAGPERSONER:

- Afdæk forud for et samarbejde, hvad de forskellige aktører selv forstår som deres kerneydelse.
- Overvej nøje, hvilke kompromisser I er villige til at indgå, og hvad der kan komme ud af disse kompromisser. Hvilke potentialer skaber kompromisset på den lange bane?
- Undersøg sammen med jeres samarbejdspartnere, hvad der skal til og hvad I kan gøre for at højne innovationshøjden og tænke vildere. Tag som facilitator ansvar for at skabe en situation, hvor dette er muligt.



TIL POLITIKERE:

- Ikke alle eksperimenter ender i en entydig succes. Gør op med nulfejlskulturen, skab plads til at afprøve og lære af processen og læg mindre vægt på, hvilke resultater eksperimenterne skaber.
- Skab strukturer, der gør det muligt at sætte driften i baggrunden og tænke vildt.
- Beløn dem, der tør gøre tingene anderledes – også når det ikke er en ubetinget succes.



TVÆRGÅENDE KOMMUNALE SAMARBEJDER BLOMSTRER I EN KOMMUNAL FORANKRET SUPERSETTING

Mens Sunde Fællesskabers kommunale forankring altså har budt på begrænsninger i forhold til at indgå samarbejde med kommercielle aktører, har den vist sig at skabe gode betingelser i forhold til at etablere tværgående samarbejde internt i den kommunale organisation – både mellem forskellige parter i administrationen og med kommunale institutioner som biblioteker, børnehaver og skoler.

Hvis et fremtidigt supersetting- eller samskabelsesprojekt skal kunne opdyrke frugtbare tværgående kommunale samarbejder, kan man med fordel tage følgende med i betragtning:

1. En stor kvalitet ved supersettingtilgangen er, at den tager afsæt i, hvad der allerede foregår og hvilke aktører, der er i spil, både udenfor og på tværs af organisationen. Dette overblik skaber et godt fundament for at iværksætte tværgående samarbejder.
2. For at samarbejdet bliver produktivt, er det afgørende at mindst én af parterne kan bidrage med de få men vigtige arbejdstimer, der driver processen fremad mellem møderne og dermed afgør, om et initiativ bliver til noget eller ej.
3. Det er givtigt for tværgående samarbejder, at der etableres et format, som de involverede aktører kan se deres egen agenda i og dermed prioritere højt. Se fx 'Det gode naboskab' (se s. 14-15).

TIL FAGPERSONER:



- Prioritér at mødes med folk fra mange forskellige opgaveområder og diskutér overlappende målgrupper, fokusområder eller formål, der med fordel kan gå hånd i hånd.
- Uforpligtende netværksmøder med kolleger fra andre afdelinger er med til at skabe kendskab til jeres indsats og kan ofte resultere i, at I bliver kontaktet, når der pludselig opstår en samarbejds mulighed.

TIL POLITIKERE:



- Se tværgående samarbejder og netværksdannelse som en langsigtet investering og beløn dem, der samarbejder på tværs.
- Tag implikationer ift. fx bæredygtighed, trivsel og sundhed med i betragtning på tværs af behandlingspunkter.



UDPEGEDE VS. OPLEVEDE PROBLEMER: MOD ET BREDERE ENGAGEMENT

I arbejdet med Sunde Fællesskaber, der som anført havde en stærk ambition om at mobilisere lokale ressourcer og samskabe aktiviteter for målgruppen, er det blevet tydeligt, at der ikke nødvendigvis er lighedstegn mellem de udfordringer, administration og politikere har udpeget, og det borgere og aktører i lokalsamfundet oplever som relevante udfordringer at handle på. Det er imidlertid en forudsætning for at kunne engagere bredt, at der er overensstemmelse mellem, hvad der fra administrativ og politisk hold er udpeget som et problem, og hvad borgere og civilsamfundsaktører oplever som et problem.

Det har været en tilbagevendende udfordring for Sunde Fællesskaber, at både målgruppe og mulige samarbejdspartnere har oplevet projektet som sympatisk, men ikke tvingende nødvendigt. Blandt de borgere og lokale aktører, som Forebyggelse & Sundhedsfremme undervejs har været i kontakt med, betragtes de lokale børnefamiliers fysiske sundhed ikke som et relevant sted at sætte ind, da de ser målgruppen som overordnet 'sund' og 'aktiv', og oplever, at der allerede findes mange tilbud og aktiviteter på området. Mental sundhed har en større appel, og forestillingen om den travle børnefamilie lever i bedste velgående. Dog er det et gennemgående træk, at de familier, vi har været i kontakt med, ikke ser sig selv som pressede børnefamilier, men taler om det, som et problem andre har.

Hvis et fremtidigt supersetting- eller samskabelsesprojekt i højere grad skal kunne engagere aktører fra civilsamfundet, lokale institutioner osv., er det afgørende:

1. At de involverede oplever formålet som en brændende platform, der er umiddelbart relevant og praktisk presserende for den enkelte.
2. At momentum gribes, når det opstår.

Definér den brændende platform sammen med borgerne og lokalsamfundsaktører ...

TIL FAGPERSONER:



- Foretag en bred og eksplorativ lokalsamfundsanalyse forud for at handleplanens formål defineres
- Lad lokalsamfundsanalysen definere målgruppen for indsatsen og lad målgruppen definere den brændende platform
- Test om den brændende platform vækker genklang hos de aktører, I gerne vil have ombord og tilpas den i forhold til modtagelsen
- Undersøg, hvad der allerede foregår på det område, I ønsker at arbejde med. Er der behov for en yderligere indsats? Hvor er der huller i den eksisterende indsats?
- Hvis man fra kommunalt hold ønsker at arbejde med en udpeget problemstilling, som ikke allerede opleves som en brændende platform, kunne en mulighed være at inkludere en længere holdningsbearbejdende og oplysende indsats i projektdesignet.

TIL POLITIKERE:



- Hav modet til at vedtage handleplaner, hvor formål og målgruppe først defineres i samarbejde med borgerne efter handleplanens start
- Vær opmærksom på, at indsatsen risikerer at drukne i gode intentioner, hvis der allerede foregår meget på det område, I ønsker at arbejde med

TIL FAGPERSONER:



- Prioritér at handle hurtigt, når der opstår et momentum. Det kan fx være ved at reagere på en henvendelse med et udpeget problem ved at facilitere en supersetning, der kan understøtte en løsning.
- Overvej, om der er et forudsigeligt momentum under opsejling inden for den tematik, I gerne vil arbejde med, og planlæg en indsats, der finder sted i kølvandet på dette momentum. Det kan fx være den årligt tilbagevendende druk i Dyrehaven, som hvert år skaber et potentielt momentum for en ændring af de unges alkoholkultur.
- Følg mediestrømmen og hav fingeren på pulsen i forhold til, hvad der rører sig i lokalsamfundet. Grib chancen, hvis I ser et momentum på vej.

TIL POLITIKERE:



- Skab en struktur, der giver medarbejderne i kommunen mulighed for at handle hurtigt, når der opstår et momentum.
- Vælg en indsats, der er konkret og aktuel



SKRÆDDERSYET TIL LEJLIGHEDEN: FACILITATORROLLEN SKAL TILPASSES DEN ENKELTE PROCES

Forebyggelse & Sundhedsfremme var i handleplanen tildelt rollen som facilitator og koordinator mellem de forskellige deltagere og initiativer i Sunde Fællesskaber og har undervejs indtaget fire overordnede facilitatorroller, som i det følgende vil blive kort beskrevet.

De overordnede facilitatorroller skal forstås som arketyper, hvilket vil sige, at de i praksis ofte har lappet ind over hinanden, og at facilitatoren ofte har indtaget flere forskellige roller i løbet af en proces.

STIFINDEREN

Stifinderen kender den kommunale struktur og lokalsamfundet, og ved, hvor der kan søges svar. Stifinderen kan se muligheder på tværs og sørge for, at de rigtige personer tages i ed undervejs.



STØRSTE STYRKE:

Kan være med til at minimere bøvl og bureaukrati og understøtte løsninger der er skræddersyet til det enkelte projekt.



STØRSTE SVAGHED:

Har pga. love, regler og gængs praksis et begrænset og ofte uklart handlerum i forhold til at kunne yde den hjælp, idéjerne efterspørger.



NETVÆRKEREN

Netværkeren knytter kontakter, skaber relationer og udforsker hele tiden muligheder for at engagere nye aktører. Netværkeren behøver ikke en konkret anledning for at mødes, men ser værdi i at holde kontakten til en stor gruppe aktører varm og se muligheder på deres vegne.



STØRSTE STYRKE:

Er et levende menneskebibliotek, som på stående fod kan finde relevante koblinger og agere Kirsten Giftekniv mellem aktører med sammenfaldende interesser.



STØRSTE SVAGHED:

Netværkerens netværk er knyttet op personlige relationer og kan ved job- eller funktionsskifte kun i begrænset omfang overleveres til kollegaer.



RUGBRØDSARBEJDEREN

Rugbrødsarbejderen faciliterer møder mellem samarbejdspartnere og er ikke bleg for at påtage sig rollen som tovholder og løse opgaver, der driver processen fremad imellem møderne.



Rugbrødsarbejderen samler op på workshopøvelser og omdanner løse post-its til idékataloger og to-do lister. På denne måde sikrer rugbrødsarbejderen, at møderne i samarbejdsgruppen bliver så produktive som muligt og at projektet skridter fremad.

STØRSTE STYRKE:

Puster liv i processer, der ellers ville dø ud på grund af manglende investering mellem møderne. Skaber begejstring og energi over, at der sker noget.



STØRSTE SVAGHED:

Risikerer at holde processer kunstigt i live, og signalerer et tydeligt ejerskab for processen hos facilitatoren.



MOTIVATOREN

Motivatoren skaber entusiasme, tro på projektet, medudvikler og bakker op undervejs. Motivatoren bruger den personlige invitation til at engagere borgere og samarbejdspartnere og få dem til at føle sit set og anerkendt.



STØRSTE STYRKE:

Kan give det afgørende skub, der gør at en idé bliver til virkelighed. Giver idéejerer en følelse af at blive lyttet til og understøttet.



STØRSTE SVAGHED:

Risikerer at skabe falske forhåbninger til, hvad der kan lade sig gøre, og hvilken rolle kommunen på længere sigt kan spille som støtte for idéejerens initiativ.



Udover de fire ovennævnte facilitatorroller har Forebyggelse & Sundhedsfremme indtaget en rolle som tovholder og eventansvarlig på nogle af projektets aktiviteter. Disse roller var ikke en del af handleplanens oprindelige design, men blev tilvalgt undervejs ud fra et ønske om at skabe en større fylde i Sunde Fællesskabers aktivitetsportefølje.

AKTIVITETER OG EVENTS MÅLRETTET BØRNEFAMILIER

MADDANNENDE AKTIVITETER SKABER EN SUNDERE KOST- OG MADKULTUR FOR BØRN OG DERES FAMILIER

Sunde Fællesskabers målsætning om at fremme sunde madvaner for børnefamilier i Gentofte Kommune, herunder at få flere borgere til at spise mere frugt, grønt og fisk og reducere antallet af borgere, der har usunde madvaner, er blevet søgt indfriet igennem en lang række aktiviteter, der har haft som mål at styrke maddannelsen hos børn og deres familier ved at fremme madlavningsglæde, madlavningsevner, madmod, sanselig læring og fællesskab. At det netop blev maddannende aktiviteter og i særlig grad madskoler, som Sunde Fællesskaber især gav sig i kast med at understøtte og etablere, var et resultat af lokalsamfundsanalysen, hvor misforholdet mellem forældrenes ønske om at have deres børn med i køkkenet og familiernes pressede hverdag pegede på et tydeligt behov for aktiviteter, der kunne tage teten i forhold til børnenes maddannelse.

AKTIVITETER MED FOKUS PÅ LIVET I BØRNEFAMILIEN GIVER FORÆLDRENE EN FØLELSE AF AT DE IKKE ER ALENE

En anden af Sunde Fællesskabers målsætninger var at understøtte et harmonisk familieliv i en travl hverdag. Denne målsætning har Sunde Fællesskaber søgt at indfri gennem forskellige aktiviteter, som dels har haft fokus på samvær mellem forældre, børn og andre familier (fx fællesspisninger, Fars Køkkenskole), dels har været rettet mod forældre og har tematiseret den hverdag og de vilkår det indebærer at have mindre børn. Mest centralt står her tænkningen 'Hack din hverdag i børnefamilien', hvor 10 lokale mødre i foråret 2018 mødtes seks gange for at udvikle idéer til mere overskud og større trivsel i børnefamilien. Arbejdet i tænkningen resulterede i et øget fokus på potentialet i det lokale fællesskab i nabolaget og har bl.a. udmøntet sig i et inspirationsmateriale til, hvordan man kan dyrke det gode nabo-skab, og hvad man fx kan være fælles om. Forebyggelse & Sundhedsfremme har desuden inviteret til tre foredrag med henholdsvis en fremtidsforsker, en familiepsykolog og en parterapeut med fokus på, hvordan familierne i praksis kan fremme nærvær i parforholdet og overskud i familien. Alle tre foredrag har været meget velbesøgte. Forældreskabet kan i dag ofte være ensomt, og mange forældre har en oplevelse af, at de er alene med deres udfordringer. Til foredragene har det været slående, hvor hurtigt deltagerne har åbnet sig overfor hinanden ved at dele hverdagserfaringer, tvivl og frustration. Foredragene har på den måde skabt et særligt rum og et værdifuldt samvær både i forhold til de faglige input foredragsholderen har delt, og i forhold til de samtaler deltagerne har haft med hinanden.

MERE FYSISK AKTIVITET FOR BØRN OG DERES FAMILIER

Det blev tidligt tydeligt, at denne del af Sunde Fællesskabers målsætning blev dækket af en handleplan i Gentofte Kommunes afdeling for Kultur & Fritid, som i høj grad fokuserede på at etablere idrætsaktiviteter for familier. Sunde Fællesskabers målsætning om at få flere borgere til at bevæge sig i fritiden og færre til at være stillesiddende, når de er på arbejde har derfor fyldt mindre i projektet end målsætningerne omkring sunde kost- og madkultur. Handleplanens overordnede fokus på at øge trivsel og overskud i børnefamilierne adresserer dog udfordringen indirekte, da mange familier giver udtryk for at ekstra overskud netop vil kunne bruges på at være mere fysisk aktiv.

I det følgende er en oversigt over de aktiviteter der har været gennemført i Sunde Fællesskabers projektperiode.

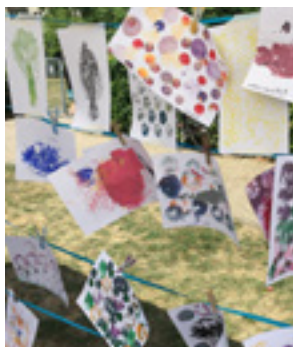
SJOV MED MAD

- En madskole for børn i alderen 8-11 år
- Otte undervisningsgange i foråret 2018
- Otte deltagere
- Drevet af den frivillige initiativtager Martine Juncker
- Frivillige undervisere fra to generationer
- Understøttet administrativt og logistisk af Forebyggelse & Sundhedsfremme



TRYK GRØNTSAGER OG FISK - SEJ, SUND OG SIKKER FESTIVAL

- Kreativ aktivitet for børn med fokus på fisk og grøntsager



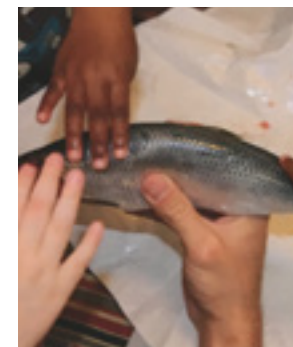
FISK OG FORMIDLING

- Masterclass for køkkenpersonale i dagtilbud: I alt 17 deltagere
- Fokus på maddannelse i hjemmet via maden i dagtilbud
- Praktisk læring, oplæg og diskussion
- Aktivitetsmateriale til pædagogisk personale med kreative, musiske og udendørs aktiviteter med fokus på fisk



FAMILIEARRANGEMENTER PÅ GENTOFTE HOVEDBIBLIOTEK

- Tre arrangementer med maddannelsesaktiviteter og fællesspisning
- I alt ca. 40 voksne og 60 børn
- Arrangeret i et samarbejde mellem Forebyggelse & Sundhedsfremme og Gentofte Hovedbibliotek



Tre forskellige temaer: Fisk med besøg af den lokale fiskehandler og en masse fisk, Naturens Spisekammer om sankning ved Grøn Guide og Skorper og skræller om madspild ved medarbejder fra Forebyggelse & Sundhedsfremme

ÆBLEMARMELADEWORKSHOP TIL HØSTMARKED

- Maddannende børneaktivitet til høstmarked på Øregaard Museum
- Arrangeret i samarbejde med Øregaard Museum og Grøn Guide



MORGENMAD TIL STORE LEDERFORUM

- Tolv børn fra madskoler serverer skyr med hjemmelavet æblekompot og granola til knap 400 kommunale ledere
- Børnene mødes en lørdag forud for Store Lederforum og laver maden
- Deltagere fra Sjøv med mad, Fars Køkkenskole og Fritidskøkken



FRA VENTETID TIL AKTIV TID

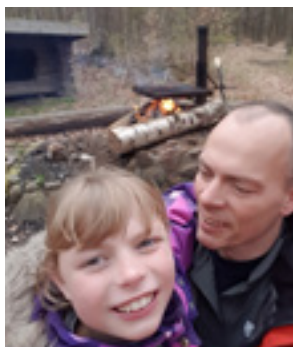
- Aktivitetsforslag til forældre, hvis børn er til musikundervisning
- Løberuter, gåruter yoga- og mindfulnesspodcasts og apps

Samarbejde mellem Kulturskolerne og Forebyggelse & Sundhedsfremme



SUND, GRØN OG BÆREDYGTIG BÅLMAD

- Workshop med bålmads-ekspert med fokus på sund og grøn bålmad
- Ni lokale spejdergrupper
- Inspiration til bedre mad på lejrture og spejderaftener



HACK DIN HVERDAG I BØRNEFAMILIEN

- Et innovationsforløb med 10 forældre
- Fem aftenmøder fra 19-21
- Skudt i gang med et åbent foredrag med fremtidsforsker Liselotte Lyngsø om fremtidens børnefamilier med mere end 70 deltagere



LIFEHACKS TIL EN GLADERE HVERDAG I BØRNEFAMILIEN

- Foredrag med familiepsykolog Heidi Agerkvist
- Omkring 90 deltagere



MORGENINSPIRATION OM FORÆLDREDREVNE FORENINGER

- Oplæg for dagtilbudsledere om forældredrevne foreninger og aktiviteter udenfor åbningstiden i Københavns Kommune



DET GODE NABOSKAB

- Foranlediget af diskussioner og fokuspunkter hos deltagerne i Hack din hverdag
- Et samarbejde mellem Affald & Genbrug, Natur & Miljø og Forebyggelse & Sundhedsfremme
- Inspiration og cases til udbredelse af det gode naboskab i Gentofte Kommune kommunikeret til grundejer-, lejer- og andelsforeninger



STYRK DIT PARFORHOLD I BØRNEFAMILIEN

- Foredrag med psykolog og parterapeut Mette Smidt
- Omkring 55 deltagere



LITTERATURLISTE

- Bønnelycke et al (2018):
Household Collectives:
resituating health promotion and physical activity.
I Sociology of Health & Illness.
- Holm, Lotte & Søren Tange Kristensen (red.) (2012):
Mad, mennesker og måltider, Munksgaard, København.
- MadIndeks 2017:
<https://madkulturen.dk/viden/madkultur-2017/>
- Madkultur18:
https://madkulturen.dk/fileadmin/user_upload/madkulturen.dk/Billeder/Madindeks/Madkultur18_final.pdf
- Llyod, Andreas & Nadja Pass (2013):
Borgerlyst, Borgerlyst.



