



GÅ I GANG

EVALUERINGSRAPPORT

Ole Lund og Pernille Andreassen

2008:3

GÅ I GANG

Evalueringsrapport

Udarbejdet af

Ole Lund og Pernille Andreassen

Gå i gang : evalueringsrapport

Udarbejdet af:

Ole Lund og Pernille Andreassen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Rekvirenter: Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger, Diabetesforeningen,
Gigtforeningen og Kræftens Bekæmpelse.

Udgivet 2008

ISBN 978-87-90923-11-2

Serie: Movements, 2008:3

Serudgiver: Institut for Idræt og Biomekanik

Forsidefoto: Scanpix/Masterfile

Forsidelayout: Anne Charlotte Mouret

Opsætning: Lone Bolwig

Tryk: Print & Sign, Odense

Indhold

1 Indledning	7
1.1 Gå i gang-projektet	7
1.2 Evalueringen	8
1.2.2 Dataindsamlingsmetoder	9
1.3 Oversigt over rapporten	10
2 Aktiviteter	11
2.1 Aktiviteter i de enkelte projektområder	11
2.2 Rekruttering af deltagere	12
2.2.1 Forskellige rekrutteringsformer	12
2.2.2 Rekruttering af mænd	14
2.3 Fastholdelse af deltagerne	15
2.3.1 Værter og værtinder	15
2.3.2 Andre aspekter i forhold til fastholdelse af deltagerne	16
2.4 Fremtidige planer	17
2.5 Opsummering	17
3 Organisatoriske forhold	19
3.1 Etableringen og organiseringen af de lokale styregrupper	19
3.1.2 Motivationen i styregrupperne	20
3.1.3 Samarbejdet i styregrupperne	20
3.1.4 Etablering af aktiviteterne	20
3.2 Samarbejdet med idrætsforeninger og andre motionsudbydere	21
3.3 Rekruttering af instruktører	23
3.4 De lokale styregruppers oplevelse af Gå i gang-projektet og dets overordnede organisering	24
3.4.1 Oplevelsen af Gå i gang-projektets overordnede organisering	24
3.4.2 Økonomisk styring	26
3.4.3 Kontakt med projektlederen	27
3.4.4 Brugen af Groupcare	28
3.4.5 Andre aspekter af projektet	28
3.5 Opsummering	29

4 Kommunal involvering i Gå i gang-projektet	30
4.1 De lokale styregruppers oplevelse af samarbejdet med kommunerne	30
4.1.1 De lokale styregruppers ønsker i forhold til kommunerne	31
4.2 Kommunernes perspektiv	33
4.2.2 Styrker og svagheder ved projektet – set med kommunale øjne	34
4.3 Opsummering	35
5 Gå i gang-deltagerne profil	37
5.1 Indledning	37
5.2 Deltagerprofil	37
5.3 Deltagernes erfaringer med motion	39
5.4 Udvikling hos Gå i gang-deltagerne	42
5.5 Organisatoriske aspekter	43
5.6 Deltagernes oplevelse af Gå i gang-projektet	45
5.7 Opsummering	48
6 Konklusion	49
6.1 anbefalinger	49
6.1.2 Rekruttering	50
6.1.3 Fastholdelse	50
6.1.4 Organiseringen af de lokale styregrupper	51
6.1.5 Samarbejde med idrætsforeninger	51
6.1.6 Den overordnede organisering	52
6.1.7 Samarbejde med kommunerne	53
7 Resumé	54
Litteratur	55
Reference	55
Bilag	56

Forord

Inden for de seneste år er motionens sundhedsgavnige virkninger blevet mere og mere veldokumenterede. Sundhedsvidenskabelige undersøgelser peger på, at motion ikke blot kan virke smertenedsættende, give øget velvære og bedre bevægelighed, men også har forebyggende og behandlende effekter for eksempel ved at nedsætte risikoen for at udvikle sygdomme såsom type 2 diabetes, visse kræftformer og diverse hjerte-kar sygdomme. Det er på denne baggrund, at Gå i gang-projektet påbegyndtes i 2005 i et samarbejde mellem tre danske patientforeninger og DGI med henblik på at få inaktive voksne, der allerede har eller har risiko for at udvikle livsstilssygdomme til at dyrke motion. Denne indledende evaluering af projektet, som fortsætter frem til 2010, fokuserer hovedsageligt på de lokale styregruppers arbejde med at få projektet på benene samt deres samarbejde med forskellige samarbejdspartnere og inddrager kun i mindre grad brugernes syn på projektet.

Evaluatorene vil gerne benytte lejligheden til at takke de syv lokale styregrupper, som har deltaget i evalueringen. Uden styregruppernes åbenhed og velvilje ville denne rapport ikke være mulig. Evaluatorene vil desuden gerne takke de to projektledere og landsstyregruppen for et godt samarbejde.

Ole Lund og Pernille Andreassen, Syddansk Universitet, foråret 2008

1 Indledning

1.1 Gå i gang-projektet

Gå i gang er et samarbejde mellem fire frivillige organisationer – Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger, Diabetesforeningen, Gigtforeningen og Kræftens Bekæmpelse - som tager sigte på ”at skabe gode muligheder for, at fysisk inaktive kan komme til at dyrke idræt sammen med ligestillede”¹ (<http://www.dgi.dk/gåigang.aspx>). Målgruppen for projektet er først og fremmest patientorganisationernes primære målgruppe og dennes omgangskreds. Projektet henvender sig således til mennesker med gigt, diabetes og mennesker som har haft eller har kræft samt deres pårørende og venner – samt til mennesker, der vil i gang med motion.

Målet med projektsamarbejdet er, at flere fysisk inaktive kan leve op til Sundhedsstyrelsens anbefaling om, at alle voksne skal være fysisk aktive med let til moderat intensitet mindst 30 minutter hver dag. Projektet skal således bidrage til at øge målgruppens livskvalitet og nedbryde den sociale isolation, der ofte følger alvorlig sygdom og inaktivitet.

Målet for Gå i gang-projektet er, at der inden 2010 er etableret ”Gå i gang” i 30 kommuner med 4-6 tilbud i hver af disse kommuner. Det er endvidere målet at få kommunerne til at involvere sig i de lokale projekter, samt at der etableres et bredt lokalt samarbejde omkring sundhedsfremme og fysisk aktivitet i de udvalgte byer. Projektet tager også sigte på at kvalificere instruktører til at varetage idræts- og motionstilbud for målgruppen²(*ibid.*).

Projektet ledes af en landsdækkende styregruppe, som består af to repræsentanter fra hver af de fire organisationer samt én repræsentant fra Trygfonden, mens de lokale projekter udvikles og styres af frivillige fra de fire organisationer (*ibid.*). De fire organisationer stiller en basisgaranti, der skal dække løn til projektkoordinator, fundraising, almindelig drift, fortsat udvikling af projektet og evaluering. Det sker med et grundbeløb fra hver organisation på op til 200.000 kr. om året frem til 2010. Halvdelen af beløbet er en garanti, der dækker projektets udgifter i det omfang det ikke lykkes at skaffe ekstern finansiering. Den anden halvdel indgår som egen finansiering i forhold til ansøgning om ekstern finansiering. Der søges ekstern finansiering både nationalt og lokalt. Målet er, at den eksterne finansiering modsvarer den interne med mindst 1 million kr. Derudover har Gå i gang modtaget økonomisk støtte fra Storstrøms Amt, Trygfonden og Sundhedsministeriet.

1 Projektets formål og målgruppe blev ændret i efteråret 2007. Oprindeligt var målet med projektet ”at få inaktive voksne, der har – eller har risiko for at få – livsstilssygdomme, til at dyrke idræt på normal vis i en forening” (<http://www.dgi.dk/gåigang.aspx>, 2007). Projektets målgruppe var da de tre patientorganisationers primære målgruppe og dennes nærmeste omgangskreds med forventning om, at 50 % af deltagerne ville komme fra målgruppen.

2 Projektet udbyder til dette formål instruktørkurser, hvor lokale instruktører bliver uddannet af blandt andre patientforeningernes eksperter og DGIs instruktører. Kurserne er underlagt intern evaluering.

1.2 Evalueringen

1.2.1 Evalueringens formål

Evalueringens formål er dels at afdække, om formålet med ”Gå i gang” og de opsatte succeskriterier for den undersøgte periode er opnået, dels at belyse styrker og svagheder ved den måde lokale styregrupper, partnerskaber og de igangsatte aktiviteter har fungeret i den undersøgte periode, og endelig på baggrund af analyserne at fremsætte forslag til forbedringer af konceptet for ”Gå i gang” for de efterfølgende år.

Evalueringen omfatter syv lokale styregrupper, som alle er påbegyndt inden 1. februar 2007. Evalueringen er gennemført i 2007 og omfatter fire dele:

1. *En beskrivelse af, hvordan Gå i gang er blevet etableret i de kommuner, hvor der er oprettet en lokal Gå i gang-styregruppe.* Evalueringen undersøger, hvem der har involveret sig i de lokale Gå i gang-styregrupper, hvilke netværk og partnerskaber, der er etableret i de lokale Gå i gang-projekter, og hvordan dette samarbejde fungerer. Herunder belyses desuden, hvordan de lokale styregruppers samarbejde med idrætsforeninger, lokale patientforeninger og andre lokale aktører fungerer.
2. *En undersøgelse af Gå i gang-aktiviteterne og deltagelsen deri.* Evalueringen afdækker, hvilke aktiviteter, der er igangsat i de syv lokale styregrupper samt hvem og hvor mange, der deltager i aktiviteterne med fokus på køn, alder, social baggrund, helbredstilstand, idræts- og motionserfaringer, motiver, tilknytning til de tre patientforeninger og foreningserfaring.
3. *En undersøgelse af Gå i gang-aktiviteternes ’effekt’.* Her undersøges dels den organisatoriske effekt i forhold til, om det lykkes de lokale Gå i gang- styregrupper at etablere sig permanent, samt at udvikle et mere permanent samarbejde med kommunen og lokale foreninger og involvere frivillige i aktiviteterne. Dels undersøges den aktivitetsmæssige effekt i forhold til, hvorvidt aktiviteterne i de syv styregrupper fortsætter og om der udvikles nye aktiviteter. Endelig undersøges projektets effekt på deltageres motions- og idrætsaktivitet, især i forhold til om deltagerne er blevet mere eller mindre idræts- og motionsaktive et halvt år efter deres (første) deltagelse i et arrangement afholdt af lokale Gå i gang-styregrupper, om deltagerne er blevet idræts- og motionsaktive i en forening, hvordan de nye foreningsmedlemmer ser på deres involvering i en forening, samt hvordan de vurderer deres helbredstilstand.
4. *Samarbejdet med de syv involverede kommuner.* Her fokuseres på arbejdsgruppernes beskrivelse og vurdering af samarbejdet med kommunen i forbindelse med ”Gå i gang”. Herudover undersøges også kommunernes vurdering af ”Gå i gang”-projektets perspektiver, og hvordan de nu og fremover vil involvere sig i projektet.

1.2.2 Dataindsamlingsmetoder

Forskellige dataindsamlingsmetoder er blevet brugt i forbindelse med evalueringen af Gå i gang-projektet.

Der blev gennemført gruppeinterviews med syv lokale styregrupper i syv pilotkommuner på Fyn, Sjælland og i Jylland. Hver styregruppe blev interviewet to gange, første gang i april-maj 2007 og igen i oktober-november 2007. Formålet med at geninterviewe styregrupperne var at følge projektets udvikling og etablering i de forskellige områder. Interviewene varede mellem 45 og 75 minutter og foregik ofte i forbindelse med, at styregrupperne holdt almindeligt møde om arbejdet med projektet. Evaluator deltog også gerne i disse møder, der enten gik forud for eller efterfulgte gruppeinterviewet, hvilket sammen med interviewene gav indsigt i de muligheder og udfordringer, man stod overfor i grupperne (vejledende interviewguides for første og anden interviewrunde vedlagt som bilag 1 og 2). Set i bakspejlet lå de to interviewrunder dog så tæt på hinanden, at der reelt ret ikke var nået at ske større ændringer i styregruppernes arbejde, hvorfor interviewrunderne med fordel kunne have ligget tidsmæssigt længere fra hinanden.

Viden om kommunens rolle blev tilvejebragt dels ved hjælp af ovennævnte gruppeinterviews med styregrupperne og dels via telefoninterviews med syv kommunale kontaktpersoner, som havde haft med Gå i gang-projektet at gøre i de syv pilotkommuner. De syv kommunale kontaktpersoner blev udpeget af Gå i gang-projektlederen, hvorefter evaluator kontaktede og interviewede dem per telefon i november 2007. Interviewene varede mellem 15 og 30 minutter og drejede sig om kommunens involvering i Gå i gang-projektet (Vejledende interviewguide vedlagt som bilag 3).

En spørgeskemaundersøgelse blandt Gå i gang-deltagere blev foretaget i foråret 2007 samt i efteråret 2007. Den samme gruppe deltagere besvarede således et spørgeskema kort tid efter deres første deltagelse i Gå i gang-projektet og igen et halvt år efter. Mange af de samme spørgsmål gik igen i både det første og det andet spørgeskema, og ved at sammenholde de to besvarelser blev det muligt at belyse, blandt andet om deltagernes fysiske aktivitets niveau var øget, om de i højere grad end tidligere dyrkede idræt og motion, og om deres selvvaluerede helbred var forbedret. Spørgsmålene blev udviklet særligt til "Gå i gang"-evalueringen og er derfor ikke testede og validerede. Flere af spørgsmålene er dog spørgsmål, som tidligere er anvendt i undersøgelser af befolkningens fysiske aktivitet og i evalueringer af sundhedsfremmeprojekter. Begge er vedlagt som bilag (Bilag 4 og 5).

I den første spørgeskemarunde blev i alt 259 spørgeskemaer udsendt til de lokale styregrupper³ til uddeling blandt deltagerne i de syv pilotområder. Heraf kom 115 skemaer retur, hvilket gav en svarprocent på 44 %. Den lave besvarelsesprocent må til dels tilskrives, at der ikke blev uddelt så mange skemaer, som de lokale grupper fik tilsendt, fordi antallet af deltagere var lavere end forventet. Der var desuden stor forskel på hvor mange besvarelser, der blev returneret fra hver enkelt styregruppe, så der er en skæv fordeling

³ Antallet af udsendte skemaer blev aftalt med hver enkelt af de syv arbejdsgrupper og den daværende projektleder ud fra deres vurdering af, hvor mange deltagere der på daværende tidspunkt var at dele spørgeskemaer ud til.

projektområderne imellem.⁴ De mange besvarelser fra nogle projektområder og få eller ingen fra andre afspejler til dels, at der i nogle områder har været stor og i andre mindre deltagertilslutning til projektet. Desuden var et enkelt projektområde endnu ikke startet op, da de første spørgeskemaer blev delt ud.

I de indleverede 115 spørgeskemaer angav respondenterne enten deres mailadresse eller privatadresse, således at nye spørgeskemaer kunne udsendes i efteråret for at følge op på deltagerne. Dog havde fire respondenter ikke skrevet mail- eller privatadresse på skemaet og seks af angivelserne var ulæselige eller ufuldstændige, hvilket betød, at det andet spørgeskema reelt blev sendt ud til 105 respondenter. I midten af oktober blev 57 spørgeskemaer udsendt til Gå i gang-deltagere per post, mens 48 deltagere per e-mail fik tilsendt et link til det samme spørgeskema i elektronisk form som e-survey. Efter ti dage, hvor 40 respondenter havde besvaret papir-spørgeskemaet, mens 27 havde besvaret e-surveyen, blev rykkere sendt ud til de respondenter, som ikke havde besvaret skemaet. Hermed nåede papirspørgeskemaet op på 54 besvarelser, mens der via e-survey indkom i alt 35 besvarelser. Dette giver i alt en svarprocent på 84 % i forhold til de i alt 115 skemaer, der blev indsamlet i første omgang.

Endelig registrerede de lokale styregrupper antallet af deltagere i Gå i gang-arrangementerne på et registreringsark. (En kopi af skemaet er vedlagt som Bilag 6). Det var dog ikke alle styregrupper, der formåede at udfylde disse registreringsark, enten på grund af travlhed eller mangel på deltagere. Således modtog evalueringen i alt registreringskemaer fra tre af de syv lokale styregrupper.

1.3 Oversigt over rapporten

Udover dette indledende kapitel er evalueringsrapporten inddelt i fire kapitler. I kapitel 2 fokuseres på de lokale arbejdsgruppers praktiske aktiviteter, mens kapitel 3 beskæftiger sig med de organisatoriske forhold i projektet, herunder idrætsforeningernes rolle i projektet, samt styregruppernes oplevelse af Gå i gang-projektets overordnede organisering. I kapitel 4 belyses kommunernes rolle i projektet, og derefter belyses i kapitel 5, hvor meget motion deltagerne dyrker samt deres syn på eget helbred og på Gå i gang-projektets aktiviteter på baggrund af de to spørgeskemaundersøgelser. Endelig afsluttes rapporten med et konkluderende kapitel, hvori de vigtigste resultater af evalueringen opsummeres, og hvor forslag til forbedringer af konceptet for Gå i gang for de efterfølgende år fremlægges.

⁴ Således er der fra et projektområde kommet 60 besvarelser, fra et andet 18 besvarelser, fra et tredje 15 besvarelser, fra et fjerde 11 besvarelser og fra et femte 4 besvarelser. Fra to projektområder kom ingen besvarelser retur.

2 Aktiviteter

I dette kapitel redegøres for de aktiviteter de lokale styregrupper udbød, samt for styregruppernes erfaringer med rekruttering, aktiviteter og fastholdelse af deltagere. Kapitlet afrundes med en kortfattet status over styregruppernes fremtidsplaner.

2.1 Aktiviteter i de enkelte projektområder

En lang række aktiviteter blev udbudt i de forskellige projektområder. I det følgende gives en kort oversigt over aktiviteterne i hvert af de syv områder. De syv lokale styregrupper bliver følgende omtalt som styregruppe 1-7.

Styregruppe 1 udbød aktiviteter i fire forskellige områder. De udbudte aktiviteter var gymnastik, turcykling, svømmemotiv, spinning og linedance i en større by, samt turcykling og gåture i tre mindre byer. I den større by var der mellem 2 og 16 deltagere til aktiviteterne per gang, mens der til gå- og cykelturene i de mindre byer var mellem 3 og 12 deltagere per gang.

Styregruppe 2 tilbød aktiviteter en gang ugentligt i en større by. Her kunne deltagerne vælge mellem en times gåtur eller en times indendørs motion, såsom gymnastik, linedance eller tai chi. Herefter mødtes alle deltagerne til kaffe, brød og hyggesnak i en times tid. Der var mellem 4 og 19 deltagere i alt per gang.

Styregruppe 3 udbød gymnastik, boldspil, dans, træning på store bolde, krolf⁵ og stavgang i tre forskellige områder. Der var dog ikke den store tilslutning til disse aktiviteter.⁶

Styregruppe 4 tilbød en mængde aktiviteter i tre forskellige områder. Det drejede sig om gymnastik, gåture, svømning i varmtvandsbassin og cykling. Til svømning i varmtvandsbassin kom mellem 4 og 22 deltagere, til gåturene mellem 5 og 8 deltagere og til cykling mellem 2 og 7 deltagere per gang.

Styregruppe 5 udbød aktiviteter i en større by. Det drejede sig om gåture, linedans og gymnastik. Der var rimelig deltagelse ved gåturene og linedansen, men ikke i så høj grad til gymnastikken.

Styregruppe 6 tilbød en mængde forskellige aktiviteter, såsom fitnessstræning med en fysioterapeut, mavedans, kostvejledning ved en diætist, stavgang, gymnastik, pilates og styrketræning. Der var især deltagere til pilates og stavgang, mens der kun mødte få eller ingen deltagere op til mavedans og kostvejledning.

Endelig udbød styregruppe 7 stavgang, tennis, petanque, krolf, spinning i vand og vandreture samt fire gange årligt gåture med en naturvejleder. Med undtagelse af spinning i vand var der dog ringe tilslutning til disse aktiviteter.

⁵ Krolf er et spil, der blander krolf og golf.

⁶ Styregruppe 3, 5, 6 og 7 har desværre ingen oversigt over antallet af deltagere.

2.2 Rekruttering af deltagere

Rekruttering af deltagere var for langt de fleste af grupperne den allerstørste udfordring ved Gå i gang-projektet, og mange af dem oplevede det som endog meget svært at tiltrække deltagere til aktiviteterne.

Adspurgt mente mange af styregruppemedlemmerne, at mund til mund rekruttering så ud til at virke bedst, forstået på den måde, at mange deltagere blev rekrutteret ved at personer, der allerede deltog i Gå i gang-aktiviteter tog familie eller bekendte med til aktiviteterne, eller at styregruppemedlemmerne selv via deres personlige netværk spurgte potentielle deltagere, om de ville med. Styregruppemedlemmernes oplevelse af dette aspekt svarer dog ikke overens med resultatet af spørgeskemaundersøgelsen, som viser, at mange deltagere blev opmærksomme på projektet via annoncer i aviser og blade (se tabel 18 i kapitel 5). Styregruppemedlemmernes forklaring skal dog ses i lyset af, at det for mange grupper var meget svært at tiltrække deltagere, og at de derfor ikke oplevede, at annoncering virkede på målgruppen. Derimod spekulerede de over, om ikke direkte og personlig opfordring ville virke mere motiverende på målgruppen. Nogle mente, at annoncering var en forkert måde at rekruttere på, fordi de allersvageste, som var dem, man egentlig gerne ville have fat i, typisk ikke reagerede på en brochure eller af sig selv dukkede op til en aktivitet. Derfor mente de, at en mere direkte kontakt til folk, eksempelvis via opfordring fra egen læge, hjemmehjælper og lignende, ville skabe større interesse for projektet.

2.2.1 Forskellige rekrutteringsformer

Stort set alle syv styregrupper lavede før opstarten af Gå i gang-aktiviteterne en pjece eller folder med oplysninger om Gå i gang-projektet, udbuddet af aktiviteter, samt hvor og hvornår de forskellige aktiviteter blev afholdt. Disse pjecer og foldere lagde styregruppemedlemmerne ud på sygehuse, biblioteker, kommunekontorer, apoteker og hos læger, bandagister og kiropraktorer. Derudover kørte mange af grupperne faste annoncer i lokalaviser eller lavede pressemeddelelser om projektet. Herudover benyttede de enkelte styregrupper sig af forskellige former for rekrutteringsformer, som vil blive beskrevet i det følgende.

I én styregruppe afholdt man en nytårskur for at introducere Gå i gang for kommunens borgere. Man gjorde opmærksom på dette arrangement ved at ophænge en farverig plakat hos diverse lægehuse, biblioteker og andre offentlige steder, samt sørgede for, at en annonce blev trykt i avisen, kom på kommunens hjemmeside og i forskellige patientforeningsblade. Derudover søgte man også at udbrede budskabet ved at snakke med folk. Gruppen søgte bevidst at lokke befolkningen med klovne, kransekage og champagne, m.m. Annonceringen bar frugt, og nytårskuren viste sig som en stor succes, idet der mødte omkring hundrede personer op.

En anden gruppe lod sig inspirere af en tur til Gå i gang-åbningen i førnævnte styregruppe, og man ønskede at holde et lignende 'åbent hus'-arrangement i et aktivitetscenter i et område, hvor der boede mange ældre mennesker. Tovholderen i gruppen tildelte hver

af styregruppens medlemmer 100 løbesedler, som de fik til opgave at dele ud forskellige steder i kommunen. Man lokkede blandt andet med kaffe og kage, og gruppen mente, at dette var en vigtig grund til, at der dukkede 45 personer op. Til arrangementet blev aktivitetsudbuddet præsenteret for tilhørerne. Der blev sunget en sang under ledelse af et orkester. Derudover havde gruppen fået fat i en naturvejleder, som efterfølgende gik en tur med de fremmødte. Slutteligt blev der budt på frugt, kaffe og kage, og en rød snor blev klippet af formanden for Social- og Sundhedsudvalget. Styregruppen uddelte numre til deltagerne for helt præcist at finde ud af, hvor mange der var dukket op. På disse numre blev der også afholdt et lotteri. Gruppen havde fået sponsoreret vin, T-shirts og skridttællere, og disse udgjorde præmier. Ud af de 45 deltagere, blev 25 skrevet op. Næsten alle, der blev skrevet op, dukkede op den efterfølgende mandag, hvor Gå i gang-aktiviteterne for alvor gik i gang.

Som de to eksempler viser, ser det ud til, at sådanne åbningsbegivenheder, hvor man gør meget ud af festlige, sociale og ikke mindst kulinariske aspekter er en god måde at rekruttere deltagere på og gøre opmærksom på projektet.

Andre grupper valgte andre fremgangsmåder. Én styregruppe valgte fra starten at tage udgangspunkt i nogle idrætsforeninger og nogle idrætstilbud, som allerede var forankret i lokalområdet, og styregruppens arbejde skulle derfor udelukkende ligge i at motivere målgruppen til at møde op til de udbudte aktiviteter – og ikke på at opbygge og etablere nye aktiviteter. Det var dog meget svært for styregruppen at tiltrække målgruppen til aktiviteterne, og gruppen betegnede selv deres forsøg på at rekruttere deltagere via annoncer og flyers som fejlslået og valgte derfor at lukke Gå i gang-projektet ned per 1. januar 2008. Styregruppen mente også, at ideen med at indsluse målgruppen på allerede eksisterende hold kunne være en af grundene til den sparsomme tilslutning, som man oplevede til aktiviteterne. Holdene, som man søgte at indsluse målgruppen i, var måske for indspiste og krævede, at man skulle træde ind i et etableret fællesskab, hvilket kunne virke som en barriere for folk, der ikke var vant til at gå til motion sammen med andre. Desuden nævnte styregruppen, at disse hold på grund af ovenstående kunne virke alt for forpligtende for den nye deltager.

Grupperne havde også forskellige ideer og ambitionsniveauer i forhold til, hvor mange steder, de ønskede at starte aktiviteter op. Én gruppe valgte bevidst kun at starte aktiviteter op ét sted for så med tiden at brede aktiviteterne ud over hele kommunen, mens man i en anden styregruppe gik ud fra en strategi om at have en bred opstart på flere udvalgte steder i kommunen. Man tog udgangspunkt i, at kommunen geografisk set var meget stor, og at man ønskede at gøre aktiviteterne lokale, således at transporttiden til aktiviteterne blev minimeret mest muligt. Man gjorde dette ud fra en betragtning om, at en lang transporttid kunne være en grund til, at målgruppen, som måske i forvejen var resurcesvag, ikke dukkede op. Man etablerede derfor 'Gå i gang-lokalgrupper' i tre byer. Disse 'lokalgrupper' bestod af enkeltpersoner, som var tænkt som instruktører på de lokale aktiviteter, og som med deres lokale kendskab og netværk skulle søge at få den lokale aktivitet op at stå. Det var planen, at disse 'lokalgrupper' skulle stå for lokale åbningsarrangementer,

som skulle fortælle borgerne om de forestående aktiviteter og om, hvad Gå i gang gik ud på. I praksis mødte der dog desværre ikke mange deltagere op til disse arrangementer.

Også i en anden styregruppe havde man fra starten haft ambitioner om at dække hele kommunen, men slækkede efterhånden på den ambition, fordi der ikke dukkede nok deltagere op. Det ser således ud til, at det fungerer bedre at starte aktiviteter op et enkelt eller to steder end at starte alt for ambitiøst ud.

Det skal i denne forbindelse nævnes, at styregruppe 1 på væsentlige områder adskilte sig fra de andre styregrupper i projektet i og med, at tovholderen for styregruppe 1 ved Gå i gang-projektets opstart fungerede som motionsvejleder på et motionsfremmende projekt i lokalområdet og derfor kunne arbejde videre med de netværk og aktiviteter, der var etableret i dette projekt. Ideen med sidstnævnte projekt var at tilbyde folk motionsvejledning ud fra den betragtning, at hvis folk fik vejledning i at dyrke motion, så ville de også begynde at blive mere aktive. Tovholderen fortalte, at en lang række af de personer, der kom i motionsvejledningen efterlyste, at der blev udbudt fysiske aktiviteter, som var tilpasset deres behov. Dette betød, at tovholderen opstartede en række aktiviteter, såsom cykling og motion i vand. I kraft af tovholderens gode forbindelser til foreningslivet i lokalområdet, fik tovholderen nogle folk fra foreningslivet med i etableringen af disse aktiviteter. Da motionsvejledningsprojektet imidlertid var ved at nå sin afslutning, manglede man et sted, hvor disse aktiviteter kunne forsætte med at eksistere. Her kom Gå i gang-projektet ind billedet som mulig forankring, hvilket ville sige, at man med de eksisterende aktivitetstilbud og tilslutningen hertil allerede var etableret i kommunen, men blot skiftede overskriften på aktiviteterne fra motionsvejledningsprojektet til Gå i gang. Styregruppe 1 skilte sig på denne måde ud fra de øvrige styregrupper ved at have basis etableret på forhånd. Styregruppe 1 havde derfor ikke de samme problemer som mange af de andre grupper i forhold til rekruttering af deltagere og etablering af samarbejde med idrætsforeninger. Erfaringerne fra styregruppe 1 tyder således på, at det er muligt at komme i kontakt med og rekruttere deltagere til projekter såsom Gå i gang, men at det tager tid.

2.2.2 Rekruttering af mænd

Som det vil fremgå af spørgeskemaundersøgelsen, som fremlægges i kapitel 5, deltog langt flere kvinder end mænd i Gå i gang-aktiviteter, hvilket også var styregruppernes indtryk. Styregrupperne blev af evalueringen bedt om at give deres bud på, hvordan man kunne rekruttere flere mænd til Gå i gang-aktiviteterne og kom med flere forskellige forslag. Nogle mente, at aktivitetstilbuddenes type appellerede mest til kvinder. Nogle havde i den forbindelse oprettet spinning-hold samt annonceret for aktiviteter kun for mænd, men få eller ingen dukkede op til disse aktiviteter. Andre mente, at det simpelthen var et spørgsmål om, at kvinder generelt ”har mere rygrad” end mænd, og at mænd er ikke optaget af sundhed på samme måde som kvinder. Det var styregruppernes erfaring, at mænd skulle have besked på at motionere af deres læge eller slæbes med til motion af deres kone. Det var tilfældet for de få mænd, der kom til Gå i gang-aktiviteterne, ifølge

styregrupperne. Styregrupperne havde således kun få konkrete bud på, hvordan man ville kunne rekruttere flere mænd.

2.3 Fastholdelse af deltagerne

Stort set alle styregrupperne fremhævede det sociale aspekt som centralt i forhold til fastholdelse af deltagerne. Et styregruppemedlem bemærkede, at der her ikke var tale om en gruppe mennesker, der vågnede op om morgenen og tænkte, at nu havde de lyst til at gå til stavgang, men de ville gerne mødes med andre til hyggeligt socialt samvær. Derfor var det de sociale aspekter, man måtte slå på i forhold til aktiviteterne. De syv styregrupper var alle meget enige om, at de sociale aspekter var vigtige for fastholdelse, men greb dette an på forskellige måder.

2.3.1 Værter og værtinder

Én af styregrupperne indførte - for netop at opprioritere det sociale aspekt - en vært/værtindefunktion. I styregruppen var man fra starten af projektet meget enige om, at man skulle have en fast base, samt at man skulle have en vært/værtinde-funktion, idet holdningen var, at det sociale element skulle vægtes meget højt for at få en motionssvag gruppe i tale. 'Basen' blev etableret i et fælleshus i et boligkvarter i udkanten af byen, hvor gruppen lejede sig ind de dage, hvor der var aktiviteter, møder og lignende. Fælleshuset udgjorde følgende rammerne omkring aktiviteterne. Det var her deltagerne mødtes, før aktiviteterne startede, og her alle vendte tilbage til, når aktiviteterne var til ende. Derefter blev der drukket kaffe og spist brød og frugt. Udover fælleshuset var det vigtigt for gruppen, at deltagerne blev mødt af genkendelige ansigter, når de mødte op til Gå i gang-aktiviteterne. Således indførte man en vært/værtinde-funktion, som skulle bestrides af frivillige, der blev rekrutteret via annoncer samt styregruppens Gå i gang-åbningsarrangement. Disse havde til opgave at tage godt imod deltagerne og få dem til at føle sig velkomne⁷. Et styregruppemedlem med baggrund i Kræftens Bekæmpelse kom på ideen om at gøre brug af værter og værtinder. Hun havde tidligere brugt værtindefunktionen i kræftrådgivningen, og derfor gav hun i opstarten af Gå i gang i dette lokalområde et kursus i, hvordan man skulle opføre sig som værtinde (f.eks. at være klædt ens på, m.m.).

Som afslutning på hvert arrangement serverede disse værter/værtinder kaffe, te, brød og frugt i fælleshuset. Styregruppen havde indtryk af, at vært/værtindefunktionen fungerede rigtigt godt i og med, at man oplevede, at deltagerne udtrykte deres glæde for den.

Styregrupperne var også fokuserede på, at instruktørerne forsøgte at give alle deltagere opmærksomhed, for eksempel ved at cirkulere blandt deltagerne på gåturene og sørge for at få talt med de fleste. Styregruppens idé med at give den enkelte opmærksomhed var, at deltagerne skulle føle sig velkomne og som en del af holdet, også selvom man var ny på

⁷ Værterne/værtinderne kunne desuden også deltage i Gå i gang-aktiviteterne på lige fod med de andre deltagere, men i praksis var det ikke alle, der gjorde det.

holdet. Man søgte således at komme de barrierer til livs som måtte opstå ud af anonymitet eller følelsen af at være udenfor fællesskabet.

Værterne/værtinderne og instruktørerne sørgede således for, at Gå i gang-arrangementerne virkede indbydende og blev lettere at gå til. Ét styregruppemedlem sammenlignede værtinderollen med den rolle, som man påtager sig, når man inviterer folk ind i sit hjem. Også i denne situation er det vigtigt, at gæsterne føler, at de bliver set og føler sig velkomne. Gruppen mente, at der med imødekommenheden og de genkendelige ansigter i aktiviteterne kunne skabes et fællesskab, der kunne være med til at fastholde deltagerne i Gå i gang-aktiviteterne, og det havde tilsyneladende også en positiv effekt på deltagerne.

Ovenfor nævnte styregruppes ide om vært/værtindefunktionen bredte sig til nogle af de andre styregrupper. For eksempel til styregruppe 1, hvor man også indførte værter/værtinder til at tage imod deltagerne, sikre sig at alle kunne følge med i aktiviteterne, krydse deltagerne af (hvilket flere deltagere havde givet udtryk for havde en motiverende funktion), samt ringe deltagere op, hvis de udeblev fra aktiviteter, de eller kom til, hvilket var med til at fastholde deltagerne. Her lavede man et et-dagskursus for værterne/værtinderne for at klargøre deres funktion.

Vært/værtindefunktionen har således ifølge styregrupperne haft positiv indflydelse på fastholdelsen af Gå i gang-deltagerne.

2.3.2 Andre aspekter i forhold til fastholdelse af deltagerne

I de andre grupper gjorde man også meget ud af det sociale aspekt i forhold til aktiviteterne. Her var det ofte blot instruktørerne, der påtog sig den rolle værterne/værtinderne havde i de to netop beskrevne styregrupper. For eksempel fortalte et styregruppemedlem, som også fungerede som instruktør, at hun altid var meget opmærksom på, at alle fik en god oplevelse på de gåture, hun var instruktør på, og derfor fokuserede hun på, at alle var med og defilerede frem og tilbage mellem de forreste og bagerste for at holde samling på tropperne. Hun prøvede derudover at forhøre sig om, hvilke motionsformer deltagerne godt kunne tænke sig at dyrke. På denne måde prøvede hun at finde ud af om de aktiviteter styregruppen planlagde var de rette, eller om der skulle tænkes i andre baner.

Et andet styregruppemedlem påpegede, at det overordnede mål med projektet var at skabe mere fysisk aktivitet, men at dette hænger uløseligt sammen med, at der skal være en social ramme, og at det skal være sjovt, i hvert fald hvis man har intentioner om at fastholde deltagerne i motionen. Flere af styregrupperne nævnte ligeledes, at deltagerne ofte fik en rigtig god social oplevelse eksempelvis ved at gå sammen i en stor flok, var med til at få deltagerne til at blive ved med at dukke op.

Styregrupperne brugte også lang tid på at diskutere, hvilke fysiske aktiviteter de skulle udbyde, og hvordan aktivitetsniveauet skulle være. Én styregruppe påpegede, at hensigten med aktiviteterne var, at de var mere hensyntagende end 'almindelige' foreningsaktiviteter. De prøvede at imødekomme et ønske, som de havde oplevet hos målgruppen, om ikke at falde igennem. Et af styregruppemedlemmerne talte om, at der i aktiviteterne skulle være højt til loftet, og at det var vigtigt, at man skabte en kultur, hvor deltagerne følte, at

det var okay, at man ikke kunne det hele, og at det var legalt at fejle, og hvor man oplever det befriende i at få lov til at fejle. Ifølge styregruppemedlemmet kunne dette nemlig give deltagerne de gode oplevelser, der ville betyde, at de ville blive ved med at dukke op til aktiviteterne. I en anden gruppe arbejdede man ligeledes ud fra den tankegang, at man ved at tilbyde nogle aktiviteter, hvor der blev skruet ned for de fysiske krav, kunne gøre det nemmere for målgruppen at overskride en barriere, der ellers holdt dem tilbage fra at dyrke motion.

Derudover gjorde en enkelt af styregrupperne meget ud af selvorganisering blandt deltagerne, forstået på den måde, at deltagerne skiftedes til at arrangere og stå for eksempelvis en gå- eller cykeltur. Selvorganiseringen var led i en fastholdelsesstrategi, der gik ud på at engagere deltagerne i organiseringen af træningen. Et af styregruppemedlemmerne mente, at fordelene ved selvorganiseringen var, at deltageren blev en del af et forpligtende fællesskab, men også at fællesskabet ikke var mere forpligtende end, at deltagerne var uafhængige af det. Styregruppemedlemmet oplevede, at flere af deltagerne fandt det attraktivt at kunne gå til noget, hvor man ikke nødvendigvis behøvede at møde op hver gang. Styregruppens ambition med disse selvorganiserende grupper var, at de forankredes som et alternativ eller en subkultur til aktiviteter i idrætsforeningerne, hvilket vil sige, at det var hensigten, at disse Gå i gang-aktiviteter skulle skabe nogle velfungerende motions-netværk, der så at sige kunne stå på egne ben.

2.4 Fremtidige planer

Med hensyn til fremtidige planer var der store forskelle på de syv styregrupper ved evalueringens afslutning. Tre af styregrupperne planlagde at fortsætte med deres aktiviteter som hidtil, mens to af styregrupperne havde planer om at udvide projektet ved at forsøge at starte aktiviteter op i andre lokalområder. En enkelt styregruppe valgte at lukke Gå i gang ned per 1. januar 2008 på grund af mangel på deltagere. En anden styregruppe overvejede ligeledes at lukke ned, hvis ikke der kom flere deltagere til deres aktiviteter.

2.5 Opsummering

- De syv lokale styregrupper udbød en mængde forskellige aktiviteter; dog især gåture, cykelture og gymnastik.
- Rekruttering af deltagerne var de lokale styregruppers største problem. Grupperne rekrutterede primært via annoncer i eksempelvis lokalaviser og på kommune hjemmesider, men generelt ikke med den store succes. Dog havde enkelte grupper haft succes med at afholde Åbent hus-arrangementer i forbindelse med opstart af Gå i gang-aktiviteter. De lokale styregrupper mente selv, at mere mund til mund-reklamer for projektet ville have en positiv effekt på rekrutteringen af deltagere.

- I forhold til fastholdelse af deltagerne lagde de lokale styregrupper især vægt på sociale aspekter, eksempelvis ved at indføre værter/værtinder ved Gå i gang-arrangementer eller ved på anden vis forsøge at sikre, at deltagerne følte sig godt tilpas og godt taget imod. Derudover blev der lagt vægt på, at motionen var på et niveau, hvor alle kunne følge med.
- Ved evalueringens afslutning havde tre af de syv lokale styregrupper planer om at fortsætte Gå i gang-arbejdet som hidtil, to grupper ønskede at udvide deres aktiviteter, mens én gruppe havde planer om at lukke projektet ned, og en anden gruppe vedtog at lukke ned på grund af mangel på deltagere.

3 Organisatoriske forhold

Dette kapitel beskriver etableringen og organiseringen af de syv styregrupper samt styregruppernes samarbejde med lokale idrætsforeninger samt Gå i gang-projektets overordnede organisering og projektledelsen. Formålet med kapitlet er at belyse de muligheder og barrierer, de syv lokale Gå i gang-styregrupper erfarede i deres arbejde med projektet.

3.1 Etableringen og organiseringen af de lokale styregrupper

3.1.1 Repræsentanter i de lokale styregrupper

Medlemmerne af de lokale styregrupper fandt alle sammen ved de regionale informationsmøder, der blev holdt om Gå i gang-projektet i efteråret 2006. Her fandt medlemmerne selv sammen eller blev samlet i en gruppe med hjælp fra Gå i gang-projektlederen. Enkelte steder var det svært at finde repræsentanter fra både Kræftens Bekæmpelse, Diabetesforeningen, Gigtforeningen, kommunen og DGI. Nedenstående viser, hvilke af de forskellige involverede patientforeninger, der var repræsenteret i de syv styregrupper ved første interviewrunde i foråret 2007.

Figur 1. Medlemmer i styregrupperne (forår 2007)

	Styre-gruppe 1	Styre-gruppe 2	Styre-gruppe 3	Styre-gruppe 4	Styre-gruppe 5	Styre-gruppe 6	Styre-gruppe 7
Gigtforeningen		X	X				X*
Diabetesforeningen	X		X	X	X*	X	
Kræftens bekæmpelse	X	X	X	X		X	X
DGI	X	X	X*	X	X	X*	X
Kommunen	X	X		X X*			X
Instruktører	X*		X	X	X		X
Andre		X*		X	X		

(* Personen er tovholder for gruppen)

Som det fremgår af figur 1, er der ingen af grupperne, hvori alle fire samarbejdspartnere (Kræftens Bekæmpelse, Gigtforeningen, Diabetesforeningen og DGI) er repræsenteret. I mange af grupperne har man således haft svært ved at finde lokale repræsentanter fra alle fire samarbejdspartnere af forskellige årsager, dog hovedsageligt fordi mulige repræsentanter havde for travlt med andre aktiviteter eller på grund af sygdom.

Et eksempel på dette er gruppe 4, hvor gigtforeningen var den eneste organisation, der ikke var repræsenteret i styregruppen. Lokale repræsentanter for foreningen var med i starten, men de syntes ikke, at de havde tid og resurser til at tage aktiv del i styregruppen.

Desuden oplevede styregruppen, at de aktiviteter, der var på tale i det lokale område ikke rigtigt passede til Gigtforeningens ønsker. Gigtforeningen var fokuseret på, at deres patientgruppe havde brug for at træne i varmt vand, men det var ikke umiddelbart muligt for styregruppen at finde haltider i varmtvandsbassiner i lokalområdet, og efterfølgende trak repræsentanterne fra Gigtforeningen sig fra samarbejdet. Styregruppen oplevede således ikke, at Gigtforeningen ikke ville samarbejde med dem, men at ressourcerne manglede. Gigtforeningen støttede for eksempel op omkring et PR-fremstød i et lokalt storcenter. Derfor ærgrede det også medlemmerne i styregruppe 4, at Gigtforeningen valgte ikke at være med, da de kunne have været med til at klarlægge, om de aktiviteter styregruppen udførte også ville passe til Gigtforeningens patientgruppe.

De lokale styregrupper forblev i deres sammensætning forholdsvis uforandrede frem til evalueringens afslutning i efteråret 2007. Dog faldt der i løbet af efteråret enkelte styregruppemedlemmer fra på grund af sygdom eller travlhed, ligesom to af styregrupperne havde planer om helt at afslutte arbejdet med Gå i gang-projektet på grund af for få deltagere til aktiviteterne og/eller travlhed.

3.1.2 Motivationen i styregrupperne

Ved evalueringens første møde med de syv lokale styregrupper i foråret 2007 var styregruppemedlemmerne meget motiverede for projektet og syntes, projektet byggede på en rigtig god ide. Især nævnte flere, at de fandt det vigtigt, at man udbød motion, hvor alle kunne være med – også dem, der måske ikke kunne så meget. Projektet faldt, ifølge nogle af styregrupperne, på et tørt sted, fordi der manglede tilbud til de svageste grupper. Flere gav ligeledes udtryk for, at de syntes, projektet byggede på en god ide om, at der skal være plads til alle, og at dem, der så bliver stærkere, kan tage videre til egentlige foreningstilbud⁸. Selvom grupperne således generelt brændte for projektet, havde de dog også mange kritikpunkter i forhold til projektet, hvilket vil blive behandlet senere.

3.1.3 Samarbejdet i styregrupperne

De lokale styregrupper med deres forskellige sammensætninger af patientforeningsrepræsentanter, DGI-repræsentanter og andre syntes at fungere godt. Grupperne gav udtryk for, at de havde stor nytte af at lære af hinandens erfaringer og af at bruge hinandens netværk i arbejdet med Gå i gang. I en af styregrupperne lavede man en decideret kompetence-afsøgning, hvor ressourcerne hos de forskellige repræsentanter i styregruppen blev afdækket. Desuden brugte man generelt styregruppemedlemmernes forskelligartede baggrunde og viden til at finde ud af, hvilke aktiviteter, der var velegnede til Gå i gang-målgruppen. Som nævnt faldt enkelte medlemmer af styregrupperne fra på grund af travlhed, men herudover var samarbejdet internt i de syv styregrupper meget velfungerende.

3.1.4 Etablering af aktiviteterne

Som allerede beskrevet i kapitel 2 tog de syv lokale styregrupper forskellige udgangspunkter i forhold til etableringen af aktiviteter. Tre af grupperne kobledede sig på allerede

⁸ Dette oprindelige mål er siden blevet ændret. Se kapitel 1.

etablerede idrætstilbud, hovedsageligt i foreningsregi, mens de resterende fire oprettede deres egne tilbud, hvor styregruppemedlemmerne ofte også selv fungerede som instruktører.

3.2 Samarbejdet med idrætsforeninger og andre motionsudbydere

Den oprindelige Gå i gang-projektbeskrivelse lagde op til, at Gå i gang-deltagerne skulle deltage i eller udsluses til aktiviteter i idrætsforeninger eller til andre etablerede motionsudbydere i lokalområdet. Derfor er de lokale styregruppers samarbejde med disse aktører et væsentligt aspekt, som behandles i det følgende.

De syv lokale styregrupper greb kontakten til de lokale motionsudbydere an på forskellige måder. To af styregrupperne afholdt ved projektets etablering møder, hvor man indbød lokale idrætsforeninger og andre idrætsudbydere. Den ene af disse to grupper samlede ti repræsentanter fra de lokale idrætsforeninger til et møde i håbet om, at foreningerne ville være med til at udbyde og organisere Gå i gang-aktiviteter. Desværre meldte ingen af idrætsforeningerne sig på banen. Det var styregruppens indtryk, at idrætsforeningerne kun var interesserede i at deltage i projektet, hvis styregruppen organiserede aktiviteterne for dem. Styregruppen mente ikke, at idrætsforeningerne engagerede sig i projektet i særlig høj grad. Tværtimod oplevede de, at når de kontaktede idrætsforeningerne, blev de mødt med udsagn om, at idrætsforeningerne havde nok at lave og ikke havde brug for en opgave mere. Den anden af de to lokale styregrupper, der kontaktede idrætsforeningerne, nøjedes ikke med at kontakte idrætsforeningerne, men indkaldte i etableringsfasen alle, der havde noget med idræt at gøre i lokalområdet, til et møde, og her dukkede rigtig mange repræsentanter op. Styregruppen gav udtryk for, at mødet viste sig at være en god idé, fordi man fik koordineret sin opgave i forhold til de andre udbud i lokalområdet. Mødet blev derfor blandt andet brugt til at udtænke ideer, finde ud af, hvordan man kunne samarbejde med hinanden, efterspørge instruktører og drøfte, hvordan man kunne indsluse de Gå i gang-deltagere, som blev for 'gode' til Gå i gang-aktiviteter, i de almindelige idrætsforeninger. Det gode møde til trods var der ikke nogen af de deltagende foreninger, som efterfølgende gik aktivt ind i Gå i gang-projektet, og foreningerne svarede heller ikke efterfølgende tilbage på en efterspørgsel, som gruppen sendte ud efter mødet.

Selvom der således var god tilslutning til møderne, som de to lokale styregrupper holdt for blandt andre idrætsforeningerne, var der i praksis ikke stor interesse for projektet fra idrætsforeningernes side. Dette var også det indtryk, man havde i de øvrige fem styregrupper. To af styregrupperne havde endda oplevet, at nogle idrætsforeninger anså Gå i gang-projektet for at være en konkurrent. For eksempel fortalte et styregruppemedlem, at hun i forbindelse med uddelingen af en Gå i gang-folder blev kontaktet af en meget vred dame, som troede, at Gå i gang var ude på at kapre nogle af de etablerede idrætsforenin-

gers medlemmer. Styregruppemedlemmet mente dog, at dette var et udtryk for ren og skær uvidenhed, og styregruppen havde da heller ikke mærket til noget siden hen. Derudover mente man i nogle af styregrupperne, at idrætsforeningernes modvilje mod at deltage aktivt i projektet kunne skyldes, at idrætsforeningerne var vant til at gøre tingene på deres egen måde, at man i idrætsforeningerne ikke ønskede at tage særlige hensyn, men hellere fokuserede på sine egne aktiviteter, samt at der var rift om instruktører og haltider.

Gå i gang-projektet blev dog ikke kun mødt med tilbageholdenhed og mistænksomhed fra de etablerede idrætsudbydere side. I flere af styregrupperne sad repræsentanter fra lokale idrætsforeninger og kommercielle motionscentre ligesom styregrupperne også ofte samarbejdede om tilrettelæggelse af aktiviteter med enkeltpersoner fra lokale idrætsforeninger, ligesom nogle styregrupper også indgik aftaler med fitnesscentre, hvor man forsøgte at få nogle hold op at stå.

I alt udførte fire af de syv styregrupper aktiviteter uden om de lokale idrætsforeninger, mens tre af de syv grupper samarbejdede med lokale idrætsforeninger. I de tre sidstnævnte styregrupper fortalte man, at det havde været nemt at få de etablerede idrætsudbydere med på ideen. Som nævnt i forrige afsnit havde én af styregrupperne allerede et samarbejde kørende med lokale idrætsforeninger før Gå i gang-projektet startede. Dog fandt disse tre grupper ikke samarbejdet med idrætsforeningerne problemfrit. Én af de tre styregrupper fandt, at det der har været en begrænsende faktor i denne henseende, var kravet om, at alle Gå i gang-instruktørerne skulle deltage i instruktørkurserne. Styregruppen oplevede, at flere af de instruktører, som gruppen henvendte sig til med henblik på at blive Gå i gang-instruktør, ikke ville på disse kurser. De ville ikke af sted i så lang tid eller bruge så meget tid på instruktøruddannelsen hos Gå i gang. Dette problem blev dog løst i og med, at man fik lavet en aftale med landsstyregruppen om, at kommunens fysioterapeuter kunne tage ud og besøge de steder, hvor instruktørerne ikke havde været på kursus, så de på disse steder kunne formidle viden om sygdommene hos målgruppen, foruden at fysioterapeuterne undersøgte, om aktiviteterne foregik forsvarligt. På denne måde behøvede instruktørerne ikke at tage instruktørkurset, men kunne stadig godt fungerer som Gå i gang-instruktører. Ydermere havde denne styregruppe problemer med at få fornyet aftalen med én af de idrætsforeninger, de samarbejdede med, fordi idrætsforeningen ønskede garanti for et vist antal betalende deltagere. Da styregruppen ikke kunne give denne garanti, da man ikke vidste, hvor mange deltagere, der ville melde sig til aktiviteten, ønskede idrætsforeningen ikke at fortsætte samarbejdet.

I den anden af de tre styregrupper, der samarbejdede med lokale idrætsforeninger, tog styregruppen udgangspunkt i de allerede eksisterende aktiviteter ud fra en betragtning om, at det ville være nemmere at oprette nye hold indenfor allerede etablerede rammer, i stedet for at skulle opbygge helt nye idrætsstilbud. På denne måde ønskede gruppen at undgå at skulle finde faciliteter m.v. og i stedet overvejende koncentrere sig om at markedsføre aktiviteterne og rekruttere deltagere. Desuden søgte denne styregruppe også at samarbejde med de eksisterende idrætsudbydere ud fra en betragtning om, at disse således ikke ville føle, at Gå i gang kom og stjal medlemmer fra dem. Gruppen oplevede ikke,

at det var noget problem at få disse samarbejder iværksat. Tværtimod oplevede gruppen, at der herskede en generel velvilje overfor Gå i gang, og at foreningerne gerne ville bakke op herom. Det eneste problem havde været at få iværksat en aktivitet for gigtpatienterne, men det skyldtes, at man ikke kunne finde et varmtvandsbassin i kommunen, der har ledige træningstider.

Den tredje gruppe, der havde etableret et samarbejde med lokale idrætsforeninger, havde samarbejdet i forbindelse med aktiviteten vandspinning, som blev udbudt i efteråret 2007. Derudover samarbejdede styregruppen med to enkeltpersoner i idrætsforeninger, som var med i styregruppen.

Således havde de syv lokale styregrupper meget forskellige oplevelser i forhold til de lokale idrætsforeninger og andre motionsudbyderes engagement i Gå i gang-projektet. De styregrupper, som kun havde haft sparsom kontakt med disse aktører, havde stort set samme syn på, hvordan man fremover kunne involvere disse aktører mere. I én gruppe mente man, at for at få engageret en idrætsforening i projektet, krævedes det, at man serverede projektet for foreningen, og at et sådant engagement var personafhængigt. Det var gruppens erfaring, at det generelt ikke var foreningens bestyrelse, som man skulle gå til, men derimod den enkelte instruktør, man skulle gå ud og bede om at påtage sig Gå i gang-opgaver. I en anden styregruppe berettede en DGI-repræsentant, at hun fortalte om Gå i gang-projektet ude i de idrætsforeninger, som hun besøgte. Desuden havde hun på vegne af DGI udsendt breve til idrætsforeningerne, der skulle animere foreningerne til at oprette Gå i gang-hold, men der var ikke kommet respons på disse. Derfor mente DGI-repræsentanten, at personlig dialog havde bedre effekt. Gruppen havde derfor ikke opgivet at få idrætsforeningerne i tale og ville efterfølgende i forbindelse med hendes møder med idrætsforeninger præsentere dem for information om Gå i gang-projektet.

3.3 Rekruttering af instruktører

I de fleste af styregrupperne fungerede enten én, flere eller alle styregruppemedlemmerne selv som instruktører for en eller flere af Gå i gang-aktiviteterne. Herudover blev instruktører til Gå i gang-aktiviteter hovedsageligt rekrutteret via styregruppemedlemmernes egne netværk.

Styregrupperne oplevede ikke den store interesse fra instruktører fra de lokale idrætsforeninger, som de havde kontaktet. Styregruppemedlemmerne selv gav forskellige forklaringer på instruktørernes manglende interesse. Nogle havde oplevet, at instruktørerne ikke havde lyst til at tage det ansvar, det ville være at instruere syge personer, da de ikke ønskede at være behandlere. Andre opgav at få instruktører gennem idrætsforeningerne, da de mente, idrætsforeningerne selv i forvejen havde svært nok ved at finde instruktører. I stedet endte de med at samarbejde med enkeltpersoner fra idrætsforeningerne, som de kendte gennem deres personlige netværk.

Flere styregruppemedlemmer fortalte dog, at de instruktører, der var blevet rekrutteret fra de lokale idrætsforeninger havde været meget glade for at være instruktører for Gå i gang-deltagere, og at de instruktører, der havde gennemført Gå i gang-instruktørkursen, havde været meget glade for det og fundet det meget oplysende.

3.4 De lokale styregruppers oplevelse af Gå i gang-projektet og dets overordnede organisering

I det følgende beskrives de lokale styregruppers oplevelse af aspekter såsom Gå i gang-projektets overordnede organisering, den økonomiske styring og kontakten til projektlederen.

3.4.1 Oplevelsen af Gå i gang-projektets overordnede organisering

Som allerede beskrevet var medlemmerne af de lokale styregrupper meget begejstrede for Gå i gang-projektets idé med at tilbyde motion, som alle kunne være med til, men flere påpegede, at projektet havde været svært at føre ud i livet i praksis. Mere specifikt konstaterede de, at de mærkede alt for lidt til den overordnede styring. De havde, med ét styregruppemedlems ord, aldrig hørt en lyd fra den overordnede styregruppe og vidste ikke, hvilke tanker de havde gjort sig om projektet, hvordan samarbejdet fungerede, eller hvad der foregik på deres møder. Enkelte påpegede desuden, at de fandt det problematisk, at organisationerne bag projektet ikke var mere synlige og klare i deres udmeldinger over for deres repræsentanter i de lokale styregrupper. En anden gruppe fortalte, at de oplevede, at alt for meget var blevet overladt til de frivillige ude i de enkelte Gå i gang-styregrupper, hvilket var årsag til en del rådvildhed for dem i den indledende fase. Således oplevede nogle af grupperne en generel usikkerhed i forhold til, hvordan projektet i det hele taget skulle gribes an, og de syntes, at de havde fået for frie rammer.

Omvendt udtrykte nogle grupper stor tilfredshed med at have fået meget frie rammer fra den overordnede organiserings side. I én gruppe lagde man især vægt på, at man her følte sig fri til at tolke projektet i sin egen retning. I andre grupper lagde man vægt på, at så længe man ikke hørte fra projektlederen eller landsstyregruppen, gik man ud fra, at det var, fordi man gjorde arbejdet godt nok.

På trods af dette efterlyste alle styregrupperne generelt større opbakning fra såvel Gå i gang-projektlederen, Gå i gang-landsstyregruppen, samt de involverede patientforeninger på nationalt plan i forbindelse en række forhold.

For det første efterlyste nogle af de lokale styregrupper en behovsanalyse. Dels i forhold til, hvad målgruppen efterspørger i forhold til motion, men også mere grundlæggende i forhold til, hvorvidt Gå i gang-projektet overhovedet er relevant i alle kommuner i lyset af, at mange kommuner og patientforeninger allerede udbyder en del motionsaktiviteter til målgruppen i forvejen.

Derudover efterlyste en del af de lokale styregrupper hjælp til at komme mere direkte

i kontakt med målgruppen, og her mente nogle, at de nationale patientforeninger kunne komme mere på banen. For eksempel havde én lokal styregruppe kontaktet de lokale afdelinger af Gigtforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Diabetesforeningen for gennem dem at kunne få mere direkte kontakt med deres medlemmer, for eksempel ved at sende oplysning om Gå i gang per mail til deltagerne. Patientforeningerne var dog ikke i stand til at forsyne den lokale styregruppe med disse grundet medlemmernes anonymitetskrav, hvilket styregruppen fandt helt forståeligt. Dog ønskede man, at man både fra projektets og patientforeningernes side havde tænkt mere over, hvordan man i de lokale grupper kunne komme i kontakt med og rekruttere målgruppen. I flere grupper undrede man sig over, at patientforeningerne ikke på nationalt plan havde gjort mere opmærksom på Gå i gang-projektet ved hjælp af nationale reklamekampagner. Flere grupper undrede sig ligeledes over, at Gå i gang-projektet ikke var mere synligt i patientforeningernes og DGIs medlemsblade og lignende. Flere af grupperne gav udtryk for, at de oplevede Gå i gang som lokale projekter, snarere end som et landsdækkende projekt, forstået på den måde, at de aldrig stødte på artikler eller annoncer for Gå i gang i landsdækkende medier og blade. Flere af grupperne gav ligeledes udtryk for, at de gerne så Gå i gang-projektet mere synliggjort, for eksempel via en reklamekampagne i tv, således at der kunne ske en ensartet promovning af Gå i gang landet over. Et styregruppemedlem sammenlignede Gå i gang med projekter som Gang i Danmark og Start to Run og mente, at disse projekter fik langt mere opmærksomhed i medierne end Gå i gang. Enkelte styregruppemedlemmer mente dog ikke, at dette var noget problem, fordi det vigtigste var, at tiltaget blev kendt lokalt, hvorfor annoncepengene også skulle bruges lokalt.

De fleste af de lokale styregrupper efterlyste dog mere hjælp fra centralt hold i forhold til, hvordan man lokalt kunne lave PR for projektet. For eksempel mente en gruppe, at man fra overordnet hold burde have lavet streamers, bannere og plakater, som kunne bruges i forbindelse med Gå i gang-arrangementer, således at man ikke lokalt behøvede at bruge krudt på at udforme sådanne. Flere nævnte også, at det ville se mere professionelt og strømlinet ud, hvis man brugte ens bannere og plakater lokalt, i stedet for at skulle udforme sine egne på bedste beskab.

Helt overordnet følte man i de fleste af de lokale styregrupper, på trods af glæden ved at have frie rammer til at udføre projektet i, at man ikke fik nok hjælp og opbakning fra hverken Gå i gangs landsstyregruppe eller de centrale patientforeninger. Nogle havde haft dårlige erfaringer med, at de, når de henvendte sig til patientforeningerne for at få en annonce i medlemsbadet, dårligt nok kunne få at vide, hvornår der var deadline. Desuden havde man erfaret, at der som oftest ikke kom nogen reaktion, når man sendte informationsmateriale eller andet til dem. Enkelte repræsentanter for de lokale styregrupper fortalte endog, at de havde følt sig presset til at gå ind i Gå i gang-projektet fra centralt hold, selvom de egentlig ikke følte, de havde tid.

Alt i alt udtrykte mange af de lokale styregrupper en stor kritik af både patientforeningerne og den overordnede landsstyregruppe. Mange af de lokale grupper følte ikke, at de store hovedforeninger havde nogen fornemmelse for eller interesse i, hvad der skete lo-

kalt. Det blev overladt til de frivillige og ikke de professionelle at gøre alt bearbejdet. En gruppe oplevede den overordnede styring som værende urealistiske i forhold til, hvor meget der kunne lægges over på de frivilliges skuldre, og hvilke forventninger man havde til de frivillige. Et andet lokalt styregruppemedlem udtrykte det meget ligefremt, ved at sige, at man fra centralt hold satte noget i søen og ville have sit navn promoveret, men så gjorde man ikke mere ved det. Endnu én mente, at man fra centralt hold kun var gået halvhjertet ind i projektet og derfor kun var med på papiret. De lokale grupper havde generelt troet og forventet, at de ville få mere hjælp med rekruttering og erfaring med, hvordan man fik fat i målgruppen. Derudover udtrykte de ønske om, at man fra projektets side havde lavet en aftale med kommunen fra starten, så de lokale grupper ikke skulle bruge så lang tid på at få ”hul igennem” til kommunen. Der var således en generel skuffelse over, at man fra centralt hold ikke i højere grad havde understøttet de lokale initiativer.

Der er således tendens til, at de lokale styregruppers udtalte forventning til landsorganisationerne og projektets overordnede ledelse afviger betydeligt fra den måde foreninger – især i idrætsforeninger – tænker og agerer. Sidstnævnte vil normalt helst klare tingene selv og være fri for indblanding fra overordnet hold (Andreassen 2007, Ibsen 2006). Dette kunne tyde på, at der i rekrutteringen af deltagere til de lokale styregrupper skabes en forventning om, at styregrupperne vil modtage mere hjælp fra centralt hold, end de reelt tilbydes.

3.4.2 Økonomisk styring

De lokale styregrupper var generelt heller ikke tilfredse med den økonomiske styring af projektet. Især stod flere af grupperne uforstående over for, at den oprindelige sum penge, som de blev lovet, var blevet nedjusteret så kraftigt. Flere af grupperne var blevet lovet 75.000 kr., som så efterfølgende var blevet skåret ned til 25.000 kr. Det undrede flere af grupperne, at landsstyregruppen ”kunne regne så forkert på tallene”, og flere styregrupper kritiserede således den overordnede styring for ikke at yde den nødvendige økonomiske opbakning.

I praksis viste det sig dog, at mens nogle af styregrupperne godt kunne have brugt flere projektmidler, har andre haft svært ved at bruge de tildelte penge. Flere af grupperne udtalte dog, at de især i opstarten følte, det var vigtigt med en god økonomi, så man kunne lave et massivt reklamefremstød.

Flere af grupperne var desuden utilfredse med den måde, hvorpå de tildelte penge blev udbetalt. Grupperne betalte som udgangspunkt selv udgifter i forbindelse med projektet af egen lomme og eftersendte derefter regningen til projektlederen. Flere af grupperne oplevede stor langsommelighed i forbindelse med at få disse penge udbetalt.

For en enkelt styregruppe var denne langsommelighed mere end blot et irritationsmoment, idet de risikerede at miste det lokale, de lejede en gang ugentligt, hvis ikke betalingen forfaldt til tiden. Gruppen holdt sig derfor løbende i kontakt med projektlederen, som desværre ofte var svær at få fat i telefonisk.

Flere af grupperne fandt således, at udbetaling af udgifter var en meget langsommelig

proces og udtrykte ønske om at få et engangsbeløb udbetalt på en konto, som man derefter kunne bruge og løbende redegøre for over for projektlederen.

3.4.3 Kontakt med projektlederen

Den oprindelige projektleder på Gå i gang-projektet opsagde sin stilling i foråret 2007. En midlertidig projektleder overtog herefter projektet i nogle måneder, hvorefter en ny permanent projektleder blev ansat i efteråret 2007.

Generelt var de lokale styregrupper meget glade for den hjælp, de havde fået fra projektlederen. Især i opstartsfasen var mange af grupperne glade for, at projektlederen havde hjulpet dem med at definere, hvad de skulle have som mål, og ikke mindst hvordan de kunne gribe projektet an for at nå disse mål. Flere nævnte, at projektlederen i og med, at han ofte kom på besøg i opstartsfasen, havde været en uvurderlig hjælp, som havde et stort overblik og også kunne hjælpe med en god portion inspiration. Desuden kunne han give erfaringer fra andre lokale styregrupper videre samt give ideer til, hvordan man kunne komme videre, hvis man var gået lidt i stå. En enkelt gruppe konstaterede dog, at de især i opstartsfasen manglede, at projektlederen kom med flere input til, hvordan man skulle etablere Gå i gang i lokalsamfundet, fordi gruppen følte, at opgaven virkede en smule uhåndgribelig. Gruppen forventede, at projektlederen kunne føre gruppen på sporet, men det skete ikke. Gruppen følte, at det var unødvendigt, at de var nødt til at starte det hele op fra bunden, fordi man antog, at nogle af de andre byers erfaringer kunne have lettet etableringsprocessen. Kontakten til projektlederen var således meget vigtig for de lokale styregrupper i opstartsfasen.

Ved anden interviewrunde i efteråret 2007 efterlyste styregrupperne dog generelt mere personlig kontakt med projektlederen, enten via telefonsamtaler eller – allerhelst - besøg ved styregruppemøderne. Den nye projektleder, der blev ansat i efteråret, havde ifølge styregrupperne sendt oplysende mails til dem og var god og hurtig til at svare på spørgsmål, grupperne sendte ham per mail, men havde ikke været på besøg i styregrupperne, hvorfor de efterlyste mere personlig kontakt og støtte, som for eksempel, at projektkoordinatoren ringede til den lokale styregruppe for at spørge til, hvordan det gik, og om man havde brug for hjælp. Enkelte valgte dog at tage det som et positivt tegn, at projektkoordinatoren endnu ikke havde deltaget i et styregruppemøde i 2007 ud fra en betragtning om, at når han ikke kom forbi, måtte det være, fordi han syntes om det, de lavede i gruppen.

Flere af styregrupperne mente desuden, at der havde været en dårlig overgang mellem de forskellige projektkoordinatorer, da de gerne ville have haft mere oplysning om, hvad der skete.

Endelig efterlyste en del af grupperne mere information fra projektlederen. For eksempel ønskede flere, at datoerne for instruktørkurserne blev udmeldt i bedre tid, så man kunne nå at melde datoerne ud til instruktørerne. Flere efterlyste også flere oplysninger fra projektlederen om, hvad der skete med Gå i gang-projektet i andre byer, så man kunne blive inspireret og holde sig ajour med projektet på landsplan.

Hvor nogle grupper således efterlyste mere information, syntes andre, at informations-

strømmen fra projektlederen var for stor. Enkelte føler, at de ganske enkelt ikke havde tid til at sætte sig ind i alle de informationer, der blev tilsendt per e-mail og ønskede at der blev sorteret mere i det tilsendte, så man kun fik det mest relevante tilsendt.

3.4.4 Brugen af Groupcare

De lokale styregrupper blev i starten af projektet inviteret til at medvirke i Groupcare-netværket. Groupcare er en internetservice, som består af et virtuelt netværk, hvor man i et lukket forum kan dele filer, fotos, e-maillister, kalendre og andet. Man skal være inviteret og logge på med et password for at have adgang til Groupcare. De lokale styregrupper brugte Groupcare til at gøre mødereferater, pjecer og andet relateret til deres arbejde med Gå i gang tilgængeligt for de andre grupper på Internettet. Ideen med at introducere Groupcare for Gå i gang-grupperne var således at skabe grobund for en virtuel erfaringsudveksling mellem de lokale styregrupper, som geografisk ligger spredt over hele landet.

Som udgangspunkt syntes de lokale styregrupper, at Groupcare var en rigtig god ide, fordi Groupcare muliggør erfaringsudveksling mellem Gå i gang-styregrupperne, hvilket mange af dem efterlyste. I praksis fungerede Groupcare dog langt fra optimalt. For det første var det langt fra alle styregruppemedlemmerne, som gjorde brug af Groupcare. Enkelte af disse, fordi de aldrig havde hørt om Groupcare, men andre, fordi de simpelthen ikke kunne logge sig på. Nogle havde prøvet gentagne gange at blive afvist af Groupcare, selvom de flere gange havde søgt og fået en ny invitation og nyt password af projektlederen.

Derudover oplevede nogle, at Groupcare var besværlig og svær at finde rundt på. Andre havde besvær med at opdatere deres mødereferater, pjecer og lignende på Groupcare. Blandt andet fordi der var begrænset plads, og man derfor var nødt til at slette gamle pjecer og mødereferater for at kunne lægge nye ind. Som konsekvens heraf fik mange af grupperne ikke lagt referater og lignende ind på Groupcare-siden i så stor udstrækning, som de kunne tænke sig og gjorde ligeledes ikke så meget brug af at se på andre gruppers referater og lignende, fordi de så sjældent blev opdateret.

3.4.5 Andre aspekter af projektet

De lokale styregrupper havde, trods deres sympati for Gå i gang-projektets grundlæggende idé, en del kritik af projektet. Ikke mindst blev selve projektets navn, Gå i gang, kritiseret af flere årsager. Flere nævnte, at folk generelt forvekslede Gå i gang med projektet Gang i Danmark på grund af de enslydende navne. Derudover mente nogle, at navnet Gå i gang var misvisende, dels fordi det ikke siger noget om målgruppen, og dels fordi det indeholder en opfordring ("Gå i gang!"), som af nogen kunne misforstås som en løftet pegfinger om, at nu skulle man altså også se at komme i gang med at dyrke motion, hvilket man fra nogle styregruppers side frygtede kunne støde folk lidt.

I samme tråd efterlyste nogle Gå i gang-grupper en klarere profil for projektet, idet man mente målgruppen var for bred. Enkelte udtrykte også - efter forgæves forsøg på at rekruttere deltagere - usikkerhed omkring projektets grundlag, idet man mente, at pa-

tientforeningerne i forvejen havde mange særskilte motionstilbud til disse grupper, og at mange måske netop foretrak at dyrke motion med andre, der havde samme sygdom som dem selv, da der er stor forskel på hvad for eksempel en diabetiker og en gigtpatient kan tåle motionsmæssigt. Derudover mente enkelte, at idrætsforeningerne i området i forvejen udbød motion til denne målgruppe.

Endvidere udtrykte grupperne også usikkerhed i forhold til, hvordan projektet skulle køre fremover. De vidste ikke, hvor mange penge de ville få tildelt det følgende år, eller om de overhovedet ville få tildelt nogen, og de var grundlæggende usikre på, hvor stor en indsats de skulle lægge i projektet, hvis projektet alligevel ikke kørte videre.

Endelig efterlyste flere styregrupper Hjerteforeningen i samarbejdet, da motion i så høj grad er gavnligt i forhold til diverse hjerte-karsygdomme.

3.5 Opsummering

- De lokale styregrupper bestod af repræsentanter fra de lokale afdelinger af Kræftens Bekæmpelse, Diabetesforeningen, Gigtforeningen, DGI. Ingen af de syv styregrupper havde dog repræsentanter fra alle fire organisationer. Herudover var der i nogle af styregrupperne kommunalt ansatte, lokale idrætsinstruktører og andre.
- Samarbejdet i de syv grupper fungerede godt og man gjorde fint brug af hinandens kompetencer og netværk.
- Styregrupperne forsøgte at etablere et samarbejde med lokale idrætsforeninger, men de fleste uden større held. Dog samarbejdede man i flere af grupperne med enkeltpersoner fra diverse idrætsforeninger, som fungerede som instruktører ved Gå i gang-aktiviteter.
- Man udviste i de lokale styregrupper stor begejstring for Gå i gang-projektet, som man mente faldt på et tørt sted.
- Man havde i grupperne et stort ønske om mere opbakning fra og synlighed hos landsstyregruppen, samt bedre økonomisk styring af projektet.
- Grupperne var generelt meget glade for projektlederen, men ønskede fremover endnu mere kontakt med denne.
- Grupperne gjorde generelt ikke så stor brug af Groupcare-funktionen, da denne ikke fungerede optimalt.

4 Kommunal involvering i Gå i gang-projektet

Dette kapitel er baseret på interviews med de lokale styregrupper og med kommunale kontaktpersoner og drejer sig dels om de lokale styregruppers oplevelser med den kommunale involvering i projektet, og dels om hvordan kommunale medarbejdere har involveret sig i projektet, og hvordan de ser på projektet og dets fremtid.

4.1 De lokale styregruppers oplevelse af samarbejdet med kommunerne

Som det ses af figur 1 i kapitel 3, havde fire af de syv lokale styregrupper en eller flere kommunale repræsentanter siddende i styregruppen. Reelt var det dog kun i styregruppe 4, at to kommunale repræsentanter kom fast til møderne⁹, mens der i de andre tre grupper var tale om, at en kommunal repræsentant havde deltaget i et enkelt eller to møder. I de resterende tre styregrupper havde man kun haft sporadisk kontakt med kommunen og da altid på eget initiativ.

Styregruppe 4, hvori der fast sad to kommunale repræsentanter, anså den kommunale involvering i projektet for at være en stor styrke. Mere specifikt mente gruppens øvrige medlemmer, at det signalerede en kommunal opbakning bag projektet, som var meget vigtig for deres arbejde med Gå i gang-projektet og troen på, at projektet kunne lykkes. Et par af de øvrige medlemmer i styregruppe 4 udtalte, at de troede, at det ville være vanskeligt, for ikke at sige umuligt, at gennemføre projektet, hvis ikke kommunen var med, idet kommunen havde kontakter, som patientforeningerne ikke havde. Den ene af de kommunale repræsentanter beskæftigede sig i sit kommunale arbejde med de lokale foreninger og havde derfor et godt kendskab til mulighederne indenfor foreningsområdet og nævnte selv dette som grund til, at styregruppen egentlig ikke havde fundet det problematisk at finde udbydere af idrætsaktiviteter at samarbejde med i forbindelse med projektet. At det var sværere at få fat i målgruppen, håbede man at kunne nå ud over ved hjælp af den anden kommunale repræsentant i gruppen, som indgik i det kommunale netværk af praktiserende læger, fysioterapeuter, plejepersonale og dermed kunne opfordre disse til at henvise patienter til Gå i gang¹⁰.

Også de grupper, som havde haft mere sporadisk deltagelse fra en kommunal repræsentant, så kommunens involvering som en stor motivationsfaktor. I en af styregrupperne fortalte medlemmerne, at de gik til Gå i gang-projektet med fornyet energi og engagement, da kommunen i slutningen af 2006 meldte ud, at der ville komme en repræsentant fra kommunen og deltage i styregruppens arbejde, for uden kommunens engagement ville det være svært for styregruppen at tro på projektet på længere sigt. Kontakt til kommunen

⁹ Den ene kommunale repræsentant i styregruppe 4 fungerede som tovholder i gruppen.

¹⁰ Kommunale repræsentanter i den lokale styregruppe er dog ikke garant for, at projektet lykkes. Trods en stor indsats fra styregruppen kom kun få deltagere til de udvalgte aktiviteter, og derfor valgte Styregruppe 4 at nedlægge arbejdet med Gå i gang per 1. januar 2008.

betød, at man følte, at der var nogle perspektiver i arbejdet, og at man reelt kunne tro på aktiviteterne fortsatte beståen.

I praksis deltog kommunale repræsentanter dog ikke så meget i de lokale styregruppers arbejde, som sidstnævnte havde håbet på. Helt konkret fik nogle af grupperne hjælp fra kommunen i form af gratis annoncering på de kommunale sider i lokalaviserne, på kommunens hjemmeside, økonomisk og/eller praktisk støtte til udarbejdelse og trykning af pjecer eller foldere med de lokale gruppers aktivitetsplaner til uddeling hos læger, biblioteker, m.v., samt gratis lån af for eksempel beboerhuse og gymnastiksale, hvor Gå i gang-aktiviteter kunne gennemføres. Et enkelt sted stillede kommunen desuden en pressemedarbejder til rådighed, som ville være behjælpelig med at sætte annoncer op, hvis styregruppen måtte få brug for dette. Et andet sted havde samarbejdet medført, at kommunen begyndte at informere om Gå i gang-gruppens tilbud til kommunes hjemmeplejegrupper o. lign.

Grupperne skulle generelt selv være aktive i forhold til at være opsøgende og få et samarbejde i stand med kommunerne, og kommunerne arbejdede, som beskrevet, oftest med på sidelinjen og modtog for eksempel referater fra styregruppens møder, så de kunne holde sig ajour med projektets udvikling.

Generelt fortalte grupperne, at de oplevede en stor velvilje over for projektet fra kommunernes side, samt at kommunerne generelt var opmærksomme på Gå i gang-aktiviteternes tilstedeværelse. Alligevel havde man i de lokale styregrupper samtidig en del ønsker til og kritik af samarbejdet med kommunen.

4.1.1 De lokale styregruppers ønsker i forhold til kommunerne

De seks styregrupper, hvori kommunen ikke var fast repræsenteret, udtrykte et stort ønske om mere kontakt med kommunen fremover.

Især ønskede flere af styregrupperne, at kommunerne i højere grad ville hjælpe dem med rekrutteringen af deltagere. En gruppe påpegede, at de ønskede, at kommunen gik ind i projektet som en mere aktiv medspiller, fordi man således håbede at få del i den brede viden og de netværk, som kommunen besad inden for sundhedsarbejdet. Derudover savnede gruppen, at kommunen tilbød plads på de kommunale sider i avisen, så man af den vej kunne reklamere for tiltaget. Desuden så styregrupperne også gerne, at eftersom kommunens ansatte, såsom sosu-assistenster, fysioterapeuter, o. lign., når ud til mange i målgruppen, ville det være en stor hjælp, hvis kommunen i langt højere grad ville oplyse disse ansatte om Gå i gang, således at disse kunne oplyse bredt om projektet direkte til målgruppen, hvilket igen ville gøre det nemmere at rekruttere deltagere.

Derudover håbede flere af grupperne på større økonomisk støtte fra kommunerne, så Gå i gang-aktiviteterne kunne vedblive med at fungere fremover. En gruppe håbede for eksempel på, at kommunen ville bruge aftenskole-loven, når der skal findes penge til projektet. Derudover mente man i flere grupper, at det kun var rimeligt, at kommunen lod styregrupperne benytte eksempelvis gymnastiksale og andre lokaliteter gratis, da Gå i gang-arbejdet var i kommunernes egen interesse. På den anden side blev det i en styre-

gruppe pointeret, at selvom man skulle modtage økonomisk hjælp fra kommunen, var det essentielt, at projektet fortsat var uafhængigt af kommunen, så det netop ikke blev en del af systemet. Et styregruppemedlem fremhævede, at det var vigtigt, at Gå i gang-projektet ikke havde nogen dagsorden i forhold til eksempelvis revalidering og at få folk til at møde op på arbejde.

Endelig håbede flere af styregrupperne, at Gå i gang fremover i højere grad ville komme på den politiske dagsorden. ”Vi frivillige kan sagtens lave en masse godt, men kun i en periode. Kommunen må sørge for, at det bliver forankret, for det er også i deres egen interesse,” som et styregruppemedlem formulerede det. Styregrupperne håbede således, at kommunerne kunne være med til at forankre tiltaget i lokalområderne.

Ved evalueringens afslutning håbede de fleste af styregrupperne på større opmærksomhed fra kommunerne fremover. De lokale styregrupper følte, at de indtil nu i høj grad havde været de opsøgende parter og havde brugt meget krudt på kontakten til kommunerne, selvom projektet egentlig var i kommunernes egen interesse. Flere af styregrupperne påpegede, at Gå i gang syntes at være druknet i kommunesammenlægningen, som flere af grupperne mente var skyld i kommunernes manglende overskud til at deltage mere aktivt.

Kommunalreformen betød også andre former for usikkerhedsmomenter for styregrupperne. For eksempel fortalte man i én styregruppe, at det stadig var uvist om kommunen ville støtte Gå i gang økonomisk, hvilket først og fremmest skyldtes, at kommunen var nødt til at se tiden an, indtil den kommunale sammenlægning var faldet helt på plads. Dog blev man tilgodeset i og med, at man lånte et aktivitetshuset kvit og frit. Dette skyldtes dog en aftale, der blev lavet med den daværende mindre kommune. Spørgsmålet var imidlertid om den nye storkommune også ville indgå en sådan aftale. På lignende vis kunne flere af kommunerne ikke tilbyde Gå i gang-grupperne konkret økonomisk hjælp, før de havde fået styr på konsekvenserne af kommunesammenlægningen.

Desuden oplevede nogle af styregrupperne, at de forvaltninger i de nye kommuner, der skulle tage kommunal stilling til projekter som Gå i gang ikke var tilstrækkeligt bemandet, hvilket nogle steder skyldtes langtidssygemeldinger, eller at ansatte havde fundet andet job. Så de lokale styregrupper oplevede, at de gode intentioner og velviljen var til stede fra kommunernes side, men af forskellige grunde var projektet ikke blevet prioriteret.

Endvidere følte flere af Gå i gang-grupperne, at Gå i gang-projektet blev nedprioriteret i forhold til andre sundhedsprojekter i kommunerne. En del af kommunerne var eksempelvis udvalgt til at være Gang i Danmark-kommuner, hvilket de lokale styregrupper følte, kommunerne postede al deres energi i og gav meget mere omtale og opmærksomhed end Gå i gang-projektet. Et styregruppemedlem fortalte for eksempel, at mens Gang i Danmark blev slået stort op i kommunen, havde ingen fra kommunen kunnet afse tid til at komme ud til Gå i gang-åbningsdagen og holde tale. Et andet styregruppemedlem fortalte, at man fra kommunens side havde lagt et stort Gang i Danmark-arrangement på samme dato, som Gå i gang-styregruppen havde planlagt et Gå i gang-fremstød, som der måske af denne grund ikke dukkede særlig mange mennesker op. Styregruppemedlem-

met udtrykte ønske om, at man kunne mødes med kommunen for at koordinere indsatsen, så der var fælles fodslag i stedet for konkurrence mellem forskellige projekter, som gør det samme. Flere styregrupper oplevede således, at kommunen postede nogle penge i noget uden at have føling med, hvad der ellers foregik i foreningerne, hvilke hold der var, og at der var instruktørmangel. Et andet styregruppemedlem bemærkede ligeledes, at de mange sundhedsprojekter og kampagner holdt hinanden tilbage, fordi de ofte trak på de samme frivillige og de samme kommunalt ansatte rundt omkring i lokalsamfundene. Dette levnede mindre tid til det enkelte projekt og gik således udover kvaliteten i projekterne.

Styregrupperne oplevede det dog ikke kun som værende negativt, at kommunen deltog i flere sundhedsprojekter. For eksempel forventede nogle af Gå i gang-styregrupperne at få del i de økonomiske midler, der var blevet tildelt kommunerne i forbindelse med Gang i Danmark-projektet.

4.2 Kommunernes perspektiv

4.2.1 Kommunernes involvering i projektet

Syv kommunale medarbejdere blev i november 2007 telefoninterviewet om deres rolle i Gå i gang-projektet. Ud af de syv interviewede, som alle i større eller mindre grad havde været involveret i Gå i gang-projektet, var fire sundhedskonsulenter, én idrætskonsulent, én fritidskonsulent og én sundhedschef. Projektet blev således fra kommunalt hold hovedsageligt placeret i sundhedssektoren og i mindre grad i idræts- og fritidssektoren.

Overordnet set var alle de interviewede kommunale medarbejdere meget begejstrede for projektet. Dels fordi man fra kommunalt hold generelt var meget interesseret i at styrke sundhed og forebygge sygdom, og fordi fysisk aktivitet var et område kommunerne ønskede at satse bredt på. Desuden påpegede enkelte af de interviewede også, at projektet kunne være medvirkende til at skabe og styrke sociale netværk, hvilket var prioriteringer kommunerne vægtede højt.

De syv kommuner var forvejen meget aktive på sundhedsområdet og deltog typisk i en række andre sundhedsfremmende projekter. Flere af kommunerne deltog således i Gang i Danmark, og enkelte steder fungerede Gå i gang som en underafdeling af Gang i Danmark, for at kommunen på den måde kunne kanalisere penge til det lokale Gå i gang-projekt.

Det var dog generelt begrænset, hvor meget kommunerne havde været involveret i Gå i gang-projektet og i hvor høj grad de havde haft kontakt med den lokale Gå i gang-styregruppe. Kun i en enkelt kommune havde en kommunal repræsentant siddet fast med i den lokale styregruppe. I denne gruppe havde den kommunale repræsentant til gengæld fungeret som tovholder, der ikke havde stået for udførelsen af specifikke aktiviteter, men blandt andet indkaldt til møder, trykt en pjece og flyer for projektet, synliggjort projektet på kommunens hjemmeside og lavet PR-materiale.

I de fleste af de øvrige kommuner havde en repræsentant en eller flere gange deltaget i

de lokale styregruppemøder og derudover været behjælpelig på forskellige områder. Især havde flere kommuner finansieret og stået for at trykke en Gå i gang-brochure, -flyer eller –pjece, som styregruppen følgende kunne placere hos læger, på biblioteker og andre steder. Derudover nævnte de kommunale repræsentanter, at man fra kommunens side for eksempel havde deltaget i den lokale Gå i gang-åbningsdag, havde været med til enkelte møder, havde stået for betaling og udførelse af trykning af brochurer, hjælp til at finde lokaler, hvor den lokale styregruppe kunne mødes og udføre Gå i gang-aktiviteter, samt annoncere på kommunens hjemmeside og i lokalavisen.

Flere af de kommunale repræsentanter fortalte, at det var meget begrænset, hvad de indtil videre havde haft mulighed for at gå ind i i forbindelse med Gå i gang-projektet. Flere fortalte, at de desværre ikke havde ressourcer til at komme til så mange af de lokale styregruppemøder, og at det havde været op til styregrupperne at være den opsøgende part. ”Det har knebet med andet end de gode viljer”, som en af repræsentanterne udtrykte det. Den begrænsede involvering skyldtes ifølge de kommunale repræsentanter hovedsageligt travlhed i kommunen, hvilket igen hovedsageligt skyldtes kommunesammenlægningen i januar 2007, som havde kostet meget mere tid og mange flere kræfter, end de havde drømt om. Således redegjorde flere for, at de var opmærksomme på Gå i gang-projektet, men at det så vidt de kunne vurdere havde kørt fint i de lokale styregrupper uden kommunens hjælp, hvorfor man hovedsageligt havde fulgt med fra sidelinjen. Dog håbede flere at kunne bruge mere tid på projektet fremover.

4.2.2 Styrker og svagheder ved projektet – set med kommunale øjne

De kommunale repræsentanter var som nævnt alle begejstrede for projektet og nævnte blandt projektets styrker, at Gå i gang-projektet har en god berettigelse, fordi det sigter mod de svageste og dem, der har en diagnose, hvilket mange idrætsforeninger ikke har overskud til at tage sig af. Flere nævnte også, at de meget gerne fremover vil samarbejde mere med patientforeninger og derfor ser meget positivt på, når patientforeninger tager initiativer. En kommunal repræsentant mente desuden, at en force ved projektet var, at man samlede patientforeningerne på tværs, så projektet ikke blev så snævert.

Herudover kommenterede flere, at det var rart for en kommune, når frivillige påtog sig et ansvar, og at man satte stor pris på det frivillige arbejde. Én kommunal repræsentant fortalte, at de i deres kommune havde været lykkelige for et projekt, hvor de så at sige kunne købe sig fra det. Ifølge denne repræsentant var det godt, at det var lokale og frivillige, der gjorde det store stykke arbejde, og at man så som kommune kunne hjælpe dem med det praktiske og økonomiske ved at leje en svømmehal, købe bolde og i det hele taget hjælpe i forhold til aktiviteter man ellers ikke ville have råd til.

Til gengæld så de interviewede kommunale repræsentanter også en mængde svagheder ved Gå i gang-projektet. Først og fremmest ønskede flere, at Gå i gang-projektet meldte klarere ud i forhold til, hvilke forventninger, der var til kommunen i forhold til projektet, for eksempel i form af konkrete forslag til, hvad kommunen kunne hjælpe med.

Kommunerne så det som en svaghed ved sig selv, at de havde så travlt efter kommu-

nesammenlægningen, at det var meget begrænset, hvor meget tid de havde til at involvere sig i Gå i gang-projektet og møde op til styregruppemøder og arrangementer. Derudover havde kommunerne også travlt med andre store sundhedskampagner og flere mente, at Gå i gang druknede lidt i mængden. Man håbede at få bedre tid fremover til at skabe overblik over, hvilke projekter, der var i de forskellige områder, så de enkelte projekter og gode ideer ikke druknede i mængden. Som én kommunalrepræsentant udtrykte det, var Gå i gang-projektet ikke svagt i sig selv, men kom bare samtidig med alt muligt andet, hvorfor man ind imellem kom til at blande projekterne sammen, og der kom overlap. En anden kommunal repræsentant så gerne, at man fra statens side satte flere penge af på dette område og gennemførte én stor samlet og koordineret indsats i stedet for mange små projekter.

Som tidligere nævnt satte de kommunale repræsentanter stor pris på det frivillige arbejde, men flere påpegede dog også, at det frivillige arbejde har den ulempe, at man er meget sårbar over for, hvis nogen i styregruppen, som har ansvar og viden, må stoppe som frivillig, samt at frivillige har tendens til at skrue ned for ambitionsniveauet når ”det kører”, fordi arbejdsindsatsen ikke skal være så stor.

1.1.1 Hvordan ser kommunerne på Gå i gang-projektets fremtid?

De kommunale repræsentanter havde generelt ikke gjort sig de store overvejelser om, hvorvidt og hvordan kommunerne så sig som del af projektet fremover. Flere mente, at de indtil nu ikke havde givet projektet nok opmærksomhed, men forventede, at det ville ændre sig fremover, når kommunesammenlægningerne var helt på plads, hvor kommunerne blandt andet ville støtte Gå i gang og lignende initiativer økonomisk. Flere tilkendegav, at der var afsat midler til sådanne projekter i 2008. Flere af de kommunale repræsentanter mente også, at det var værre, at sådanne projekter kostede tid end at de kostede penge.

Flere af de kommunale repræsentanter havde desuden planer om at mødes med de lokale styregrupper inden for den nærmeste fremtid for at afklare, hvordan samarbejdet skulle køre fremover. Udover at støtte grupperne økonomisk, ville man fra kommunernes side gerne udgøre en støttende funktion, være praktisk behjælpelig med for eksempel at skaffe grupperne haltider og skabe kontakter til målgruppen og desuden forsøge at give dem anerkendelse ved at bekræfte dem i, at de udførte et godt og nyttigt stykke arbejde. De kommunale repræsentanter afviste da heller ikke, at der på sigt kunne ske en forankring i fællesskabet mellem patientforeningerne, DGI og kommunen, men at dette måtte udvikles enten formelt eller uformelt på et senere tidspunkt. Under alle omstændigheder håbede man at kunne støtte projektet mere aktivt fremover.

4.3 Opsummering

- De syv pilotkommuner fulgte - på nær i et enkelt tilfælde - hovedsageligt Gå i gang-projektet fra sidelinjen. Kommunerne bistod dog med økonomisk og praktisk hjælp, især i forhold til udformning af pjecer og annoncer.

- De syv styregrupper udtrykte ønske om, at kommunen i fremtiden ville blive en mere aktiv medspiller, især i forhold til rekruttering af deltagere til projektet, økonomisk bistand, samt forankring af projektet.
- Kommunerne så meget positivt på Gå i gang-projektet, men havde i praksis haft dårlig tid til at involvere sig i det, blandt andet på grund af kommunesammenlægningerne i januar 2007. Man håbede fra kommunernes side fremover at kunne involvere sig mere i projektet. Derudover efterlyste kommunerne en mere klar udmelding fra projektets side, i forhold til hvad de som kommune kunne bidrage med.

5 Gå i gang-deltagernes profil

5.1 Indledning

Dette kapitel er baseret på en spørgeskemaundersøgelse, der blev udført blandt Gå i gang-deltagere i foråret 2007 og igen i efteråret 2007. Kapitlet giver en deltagerprofil af Gå i gang-deltagerne med fokus på blandt andet deres tidligere motionserfaringer, ændringer i deres fysiske velvære samt oplevelse af Gå i gang-projektet.

5.2 Deltagerprofil

Deltagernes besvarelser af det første spørgeskema viser, at det hovedsageligt er kvinder, der har deltaget i Gå i gang aktiviteterne, og dette er i god overensstemmelse med de lokale styregruppemedlemmers indtryk. Således er 76 % af respondenterne i Survey 1 kvinder, mens 24 % er mænd. I Survey 2 er der 74 % kvindelige respondenter. Den yngste respondent i Survey 1 er 30 år, mens den ældste er 80 år. Der er generelt en overvægt af ældre deltagere i spørgeskemaet. Således er kun 3 % mellem 30 og 40 år gamle og 4 % mellem 41 og 50 år gamle og 17 % mellem 51 og 60 år gamle, mens 54 % er mellem 61 og 70 år gamle og 22 % mellem 71 og 80 år gamle. I gennemsnit er respondenterne 64 år gamle. Langt de fleste af respondenterne (70 %) bor sammen med ægtefælle eller en fast partner.

Tabel 2. Deltagernes højeste erhvervsfaglige uddannelse (n=103) (Survey 1)

	Pct.
Har ingen erhvervsuddannelse	23
Specialarbejderuddannelse/efg-basisår	1
Fuldført lærlinge- eller efg-uddannelse	8
Studerter- eller HF-eksamen	21
Anden faglig uddannelse	15
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	25
Mellemlang videregående uddannelse (3-4 år)	3
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	2

Som tabel 2 viser, har knap en fjerdedel af deltagerne (23 %) ingen erhvervsuddannelse, mens en fjerdedel (25 %) har en kort videregående uddannelse, og 21 % har en studenter- eller HF-eksamen, som højeste videregående uddannelse. Der er således kun få af respondenterne, der har en mellemlang eller lang videregående uddannelse.

Tabel 3. Deltagernes nuværende arbejdssituation (n=115) (Survey 1)

	Pct.
Lønmodtager	21
Selvstændig	3
Studerende	0
Orlov	0
Arbejdsløs	1
På sygedagpenge	3
Bistandsmodtager	1
Førtidspensionist	12
Efterlønsmodtager	21
Folkepensionist	38

Som tabel 3 viser, er en stor del af respondenterne folkepensionister (38 %), efterlønsmodtagere (21 %) eller førtidspensionister (12 %). Knap en fjerdedel af respondenterne er stadig på arbejdsmarkedet som enten lønmodtagere (21 %) eller selvstændige (3 %).

I både Survey 1 og 2 svarede omkring halvdelen af respondenterne, at de er eller tidligere har været under lægelig eller medicinsk behandling for en længerevarende sygdom. Adspurgt hvilke(n) sygdom(me) det drejede sig om, angav mange forhøjet blodtryk, mens en del led af eller havde lidt af kræft, slidgigt, diabetes samt dårlige knæ og skuldre.

Tabel 4 "Er du eller har du været under lægelig/medicinsk behandling for en længerevarende sygdom?"

	Survey 1 (n=115)	Survey 2 (n=85)
	Pct.	Pct.
Ja	48	52
Nej	46	47
Ønsker ikke at svare	6	1

På trods af at en stor del af respondenterne således var eller havde været under lægelig behandling, var langt fra alle medlem af en patientforening, som det fremgår af tabel 5. Dog var 32 % af respondenterne medlemmer af Kræftens Bekæmpelse, mens kun henholdsvis 13 % og 4 % var medlemmer af Gigtforeningen og Diabetesforeningen. 10 % svarede, at de var medlem af andre foreninger end de nævnte. I den åbne svarkategori viste det sig, at det primært drejede sig om Hjerteforeningen, mens enkelte også var medlem af Danmarks Lungeforening og Skleroseforeningen.

Tabel 5. "Er du medlem af en eller flere af disse foreninger?" (Gerne flere svar) (n=89) (Survey 2)

	Pct.
Diabetesforeningen	4
Gigtforeningen	13
Kræftens Bekæmpelse	32
Andet	10
Er ikke medlem af en patientforening	43

5.3 Deltagernes erfaringer med motion

I både Survey 1 og 2 blev deltagerne spurgt om deres erfaringer med motion. Som det ses i tabel 6, syntes langt de fleste deltagere godt om at bevæge sig. Kun en enkelt deltager i Survey 2 angav ikke at bryde sig om det.

Tabel 6. "Hvad synes du om at bevæge dig og være fysisk aktiv?"

	Survey 1 (n=115)	Survey 2 (n=89)
	Pct.	Pct.
"Jeg bryder mig ikke om det"	0	1
"Jeg synes, det er OK"	36	38
Jeg er glad for bevægelse og fysisk aktivitet"	63	61
Ved ikke	1	0

Langt de fleste af deltagerne havde også tidligere været fysisk aktive. Kun 4 % svarer, at de aldrig tidligere har dyrket idræt eller motion. Især har mange dyrket uorganiseret motion alene eller sammen med andre (42 %) eller dyrket motion i en idrætsforening (40 %). Ligeledes var en del af deltagerne stadig aktive motionister ved Gå i gang-projektets start. Således angav 48 %, at de dyrkede uorganiseret motion alene eller sammen med andre, mens 19 % dyrkede motion i en idrætsforening ved projektets start.

Idet så mange var fysisk aktive ved Gå i gang-projektets start, er det heller ikke overraskende, at 28 % af respondenterne svarede, at der ikke var noget, der forhindrede dem i at være fysisk aktive. Derimod var der en del af respondenterne, der prioriterede andre fritidsinteresser højere end motion (11 %), manglede nogen at motionere med (10 %) eller følte, at de var ved for dårligt helbred til at motionere (9 %). I forhold til sidstnævnte punkt svarede en del i kategorien "Andet", at de ikke kunne motionere på grund af sygdom og skader.

Tabel 7. "Dyrker du stadig idræt, eller har du tidligere dyrket idræt (før Gå i gang)?" (n=115) (Survey 1)	
	Pct.
Jeg har aldrig dyrket motion eller idræt	4
Jeg har tidligere dyrket motion i en idrætsforening	40
Jeg har tidligere gået til idræt på en aftenskole	10
Jeg har tidligere motioneret på arbejdspladsen	5
Jeg har tidligere motioneret alene eller sammen med andre [uorganiseret motion]	42
Jeg dyrker stadig idræt i en forening (udover Gå i gang)	19
Jeg går til idræt i en aftenskole	4
Jeg dyrker idræt på arbejdspladsen	0
Jeg motionerer alene eller sammen med andre [uorganiseret motion]	48
Andet	12

Tabel 8. "Hvad har indtil nu forhindret dig i at være fysisk aktiv?" (n=115) (Survey 1)	
	Pct.
Jeg har ikke lyst	2
Jeg har ikke tid	8
Jeg bruger tiden på mit arbejde	6
Jeg bruger tiden på min familie	4
Jeg bruger tiden på andre fritidsinteresser	11
Jeg mangler et sted, hvor jeg kan gå til idræt eller motion	2
Jeg har et dårligt helbred	9
Jeg er i for dårlig form til det	5
Jeg har aldrig været god til idræt	6
Jeg ved ikke, hvordan jeg kommer i gang	2
Det koster for meget	3
Jeg mangler nogen at motionere sammen med	10
Jeg kan ikke få det indpasset i min hverdag	3
Jeg har for langt til et sted, hvor jeg gerne vil gå til motion	1
Jeg har ingen erfaringer med at dyrke idræt eller motion	1
Der er ikke nogen af de motionsformer, jeg gerne vil gå til, i nærheden af hvor jeg bor	1
Der er ikke noget der forhindrer mig	28
Andet	4

Derudover ser det ud til, at størstedelen af respondenterne var motiverede for at dyrke mere motion ved projektets start. 37 % angav, at de var meget opsatte på det, mens 15 % ønskede at motionere mere, men var i tvivl om, hvorvidt det ville lykkes. I alt 20 % af respondenterne var mere skeptiske, idet 10 % vidste, at de ikke ville få motioneret på trods af, at de gerne ville, mens 10 % ikke var motiverede for at motionere mere.

Tabel 9. "Hvor motiveret er du for at motionere mere?" (n=115) (Survey 1)

	Pct.
Jeg er meget opsat på at motionere mere og komme i bedre form	37
Jeg vil gerne motionere mere, men jeg er usikker på om det lykkes at komme i gang	15
Jeg vil gerne motionere mere, men jeg ved, at jeg ikke får det gjort	10
Jeg er ikke særlig motiveret for at motionere mere	10

Respondenterne blev bedt om at angive, hvilke tre ting, der var vigtige i forhold til deres valg af motionsform. Her svarede over halvdelen (58 %), at det skulle være en motionsform, de godt kunne lide. Derudover prioriterede mange, at der skulle være god stemning på motionsstedet (34 %), at der skulle være en god instruktør (32 %), at motionsstedet skulle ligge tæt på deres bopæl (32 %), samt at motionen skulle være sundhedsfremmende (29 %). Derimod syntes det ikke vigtigt for så mange, om motionsstedet havde gode faciliteter (3 %), eller om motionen var slankende (3 %)

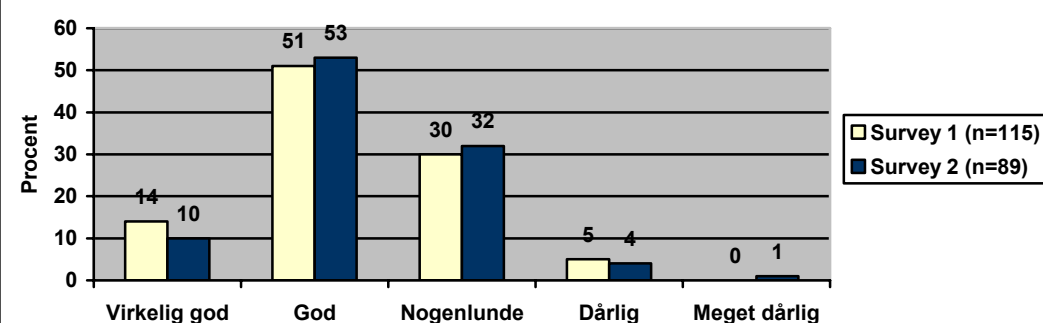
Tabel 10. "Hvilke ting er vigtige for dit valg af motion?" (max. 3 svar) (n=89) (Survey 2)

	Pct.
Det skal være en motionsform jeg godt kan lide	58
Det skal være billigt	12
Der skal være god stemning på motionsstedet	34
Der skal være en god træner/instruktør på motionsstedet	32
Motionen skal være slankende	3
Motionen skal ikke kræve nogle færdigheder	23
Motionsstedet skal ligge tæt på, hvor jeg bor	32
Motionen skal være afvekslende	9
Jeg skal kunne motionere, når det passer mig	9
Der skal være mulighed for kontakt med andre mennesker	24
Motionsstedet skal have gode faciliteter	3
Motionen skal være sundhedsfremmende/sygdomsforebyggende	29
Andet	8

5.4 Udvikling hos Gå i gang-deltagerne

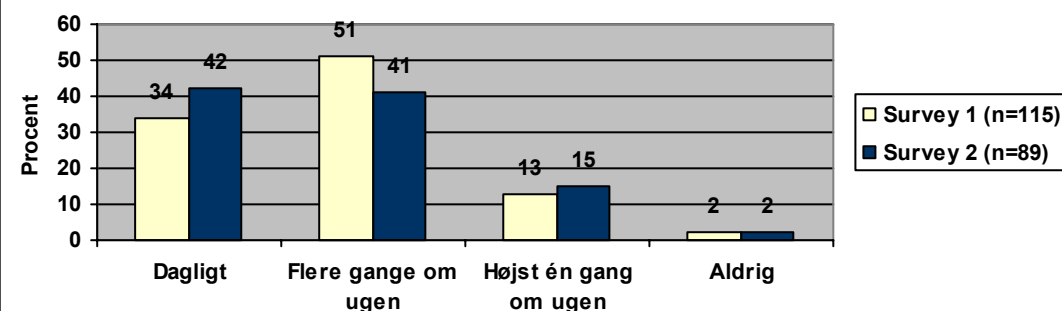
I forhold til deltagernes syn på deres nuværende helbredstilstand er der stort set ingen ændring fra Survey 1 til Survey 2. Faktisk er andelen af deltagere, der vurderede, at deres helbredstilstand var virkelig god faldet fra 14 % i Survey 1 til 10 % i Survey 2. På grund af det lille antal respondenter er forskellen dog ikke signifikant i statistisk forstand. Over halvdelen af deltagerne i både Survey 1 og 2 mente selv, de var ved godt helbred og kun ganske få betegnede deres helbredstilstand som dårlig eller meget dårlig (Se figur 11).

Figur 11
"Hvad synes du om din nuværende helbredstilstand i almindelighed?"

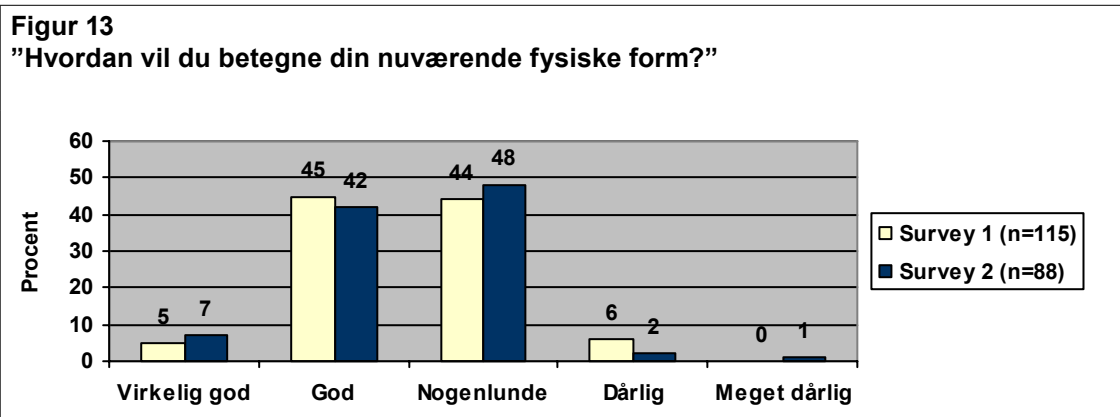


Der er heller ikke sket større ændringer i forhold til deltagernes fysiske aktivitetsniveau. Dog syntes der at være sket en stigning i forhold til antallet af deltagere, der var fysisk aktive dagligt (fra 34 % i Survey 1 til 42 % i Survey 2). Til gengæld er antallet af respondenter, der var fysisk aktive flere gange om ugen faldet fra 51 % til 41 %, hvorfor man må formode, at de i forvejen aktive deltagere er blevet endnu mere aktive, mens antallet af respondenter, der højst er aktive en gang om ugen eller aldrig er uændret.

Figur 12
"Hvor ofte er du fysisk aktiv i mindst ½ time?"



Med hensyn til deltageres eget syn på deres nuværende fysiske form, er der stort set heller ikke sket nogen ændringer. I både Survey 1 og 2 betegnede de fleste respondenter deres fysiske form som værende enten god (45 % i Survey 1 og 42 % i Survey 2) eller nogenlunde (44 % i Survey 1 og 48 % i Survey 2).



5.5 Organisatoriske aspekter

I Survey 2 svarede deltagerne på, hvilke steder de dyrkede motion. Oprindeligt var målet med Gå i gang-projektet, at deltagerne skulle sluses ud i foreningslivet efter deltagelse i Gå i gang-aktiviteter, hvorfor det er interessant at se på, hvor mange deltagere, der reelt dyrkede motion i en idrætsforening, og hvor mange der dyrkede motion andre steder et halvt år efter den første deltagelse i Gå i gang. Tabel 14 viser, at mange af respondenterne (58 %) stadig dyrkede motion ved Gå i gang-arrangementer da de besvarede andet spørgeskema omkring et halvt år efter, at de første gang deltog i et Gå i gang- arrangement. Derudover dyrkede en stor gruppe (35 %) uorganiseret motion alene eller sammen med andre. En fjerdedel (25 %) dyrkede motion i en idrætsforening, hvilket er en lille forøgelse i forhold til de 19 %, der angav at dyrke motion i en forening i Survey 1 (Se tabel 7). Mange (28 %) dyrkede motion andre steder end de nævnte. I den sidstnævnte kategori angav respondenterne især, at de dyrkede motion hos en fysioterapeut, eller at de dyrkede specifikke sportsgrene som svømning eller gymnastik, men ikke i hvilket regi.

Spurgt særskilt hvorvidt de dyrkede motion i en idrætsforening svarede hele 43 % (n=38) i Survey 2 dog ja. Adspurgt hvorfor de netop valgte en idrætsforening, angav deltagerne især, at det var på grund af det sociale samvær og aktivitetsudbuddet. Kun få mente, at det var på grund af prisen eller på grund af Gå i gang-projektet. Under kategorien "Andre grunde" angav respondenterne at de havde valgt at dyrke motion i en forening, fordi foreningen lå tæt på deres bopæl, eller fordi specifikke motionsgrene blev udbudt.

Tabel 14. "Hvor dyrker du motion på nuværende tidspunkt?" (Gerne flere svar) (n=89) (Survey 2)	
	Pct.
Jeg dyrker motion i et motionscenter	9
Jeg dyrker motion på en aftenskole	10
Jeg dyrker motion på min arbejdsplads	2
Jeg dyrker motion ved Gå i gang-arrangementer	58
Jeg dyrker motion alene eller sammen med andre i en selvorganiseret gruppe	35
Jeg dyrker motion i en idrætsforening	25
Andet sted	28
Jeg dyrker ikke motion	6

Tabel 15. "Hvorfor har du valgt at dyrke motion i en idrætsforening?" (n=37) (Survey 2)	
	Pct.
På grund af det sociale samvær	24
På grund af aktivitetsudbuddet	24
På grund af prisen	2
På grund af Gå i gang-projektet	8
Andre grunde	7

Der er dog stor forskel på hvorvidt de respondenter, der dyrkede motion i en idrætsforening, følte sig som en del af foreningen eller ej. 38 % mente, at det gjorde de i høj grad, og 27 % svarede, at det gjorde de i nogen grad, mens i alt 37 % i ringe grad eller slet ikke følte sig som del af idrætsforeningen.

Tabel 16. "I hvor høj grad føler du dig som del af idrætsforeningen?" (n=37) (Survey 2)	
	Pct.
I høj grad	38
I nogen grad	27
I ringe grad	22
Slet ikke	15

5.6 Deltagernes oplevelse af Gå i gang-projektet

Endelig tog deltagerne i spørgeskemaet stilling til forskellige aspekter af Gå i gang – projektet. I Survey 1 blev de bedt om at angive, hvilke forventninger de havde til projektet. Her blev det tydeligt, at respondenternes forventninger var ret forskelligartede. Mange (42 %) havde et ønske om at lære andre mennesker at kende igennem projektet, samt at få en bedre kondition (39 %) og at opleve glæden ved motion (39 %). Overraskende få udtrykte ønske om at ændre deres motionsvaner (14 %) eller at få hjælp til at komme i gang med at motionere (12 %).

Tabel 17. Hvad er dine forventninger til Gå i gang? (n=115) (Gerne flere svar) (Survey 1)

	Pct.
At få et bedre helbred	21
At forebygge dårligt helbred	30
At ændre mine motionsvaner	14
At tabe mig	21
At få en bedre kondition	39
At opleve at glæden ved motion	39
At lære andre mennesker at kende	42
At få hjælp og støtte til at komme i gang med at motionere	12
At komme i bedre form, så jeg bedre kan klare hverdagens krav	26
Andre forventninger	3

Mange af respondenterne (46 %) fik kendskab til Gå i gang gennem aviser og blade eller via familie og bekendte (21 %). Kun relativt få blev opmærksomme på projektet via patientorganisationerne eller deres læge.

Tabel 18. Hvor har du fået kendskab til Gå i gang?(n=115) (Survey 1)

	Pct.
Gennem lægen	1
Gennem Kræftens Bekæmpelse	10
Gennem Diabetesforeningen	3
Gennem Gigtforeningen	5
Gennem den lokale idrætsforening	6
Gennem familie eller bekendte	21
Gennem aviser og dagblade	46
Gennem radio og tv	3
Gennem Internettet	1
I en brochure eller andet skriftligt materiale	10

Ved deres første deltagelse i forbindelse med Gå i gang, deltog flest i enten cykeltur, vandretur eller gymnastik.

Tabel 19. Hvilken aktivitet deltog du i, da du deltog i Gå i gang første gang? (n=115) (Survey 2)	
	Pct.
Vandretur	27
Stavgang	15
Kroft	3
Svømning	9
Cykling	31
Petanque	2
Tennis	1
Gymnastik	22
Foredrag	3
Andet	8

Respondenterne ser desuden ud til generelt at være trofaste Gå i gang-deltagere, idet hele 39 % angav at have deltaget i over femten Gå i gang-arrangementer, mens 16 % havde deltaget i 11-15 arrangementer.

Tabel 20. "Hvor mange gange har du deltaget i Gå i gang-arrangementer?" (n=84) (Survey 2)	
	Pct.
En enkelt gang	6
2-5 gange	23
6-10 gange	17
11-15 gange	16
Mere end 15 gange	39

Generelt synes vandreture at være den mest populære (eller udbudte) aktivitet. 42 % angav at have deltaget ved vandreture ved et Gå i gang-arrangement. Herudover var også cykling populært. Det havde 37 % deltaget i, ligesom 20 % havde deltaget i gymnastik.

Adspurgte hvorvidt de savnede nogle former for aktiviteter i forbindelse med Gå i gang-projektet, svarede alle respondenter nej. Generelt synes respondenterne da også at være særdeles positivt indstillet over for Gå i gang-projektet, i og med at stort set alle respondenter erklærede, at de havde haft en enten positiv eller meget positiv oplevelse af såvel

instruktører, aktiviteter, sociale aktiviteter, de andre deltagere, samt prisen for at deltage i projektet.

	Pct.
Vandretur	42
Stavgang	22
Kroif	4
Svømning	4
Cykling	37
Petanque	6
Tennis	0
Gymnastik	20
Foredrag	9
Andet	4

	Survey 1 (n=105)	Survey 2 (n=80)
	Pct.	Pct.
Instruktørerne	96	89
Aktiviteterne	94	91
De sociale aktiviteter	83	86
De andre deltagere	98	91
Prisen for at deltage	86	89

5.7 Opsummering

- Respondenterne ved de to spørgeskemaundersøgelser, der fandt sted med et halvt års mellemrum, var hovedsageligt kvinder med en gennemsnitsalder på 64 år.
- Der var lav rekruttering, hvad angår antallet, der deltog, men til gengæld relativ god rekruttering fra patientforeningerne.
- Respondenterne var fortrinsvis personer, der i forvejen var fysisk aktive, men var motiverede for at motionere mere.
- Respondenterne mente, at især motionsformen, instruktøren samt at motionsstedet ligger tæt på deres bopæl var vigtige aspekter i forhold til deres deltagelse i motion.
- Der var ingen større ændringer i forbindelse med respondenternes selvvaluerede helbred og fysiske form samt deres fysiske aktivitetsniveau i spørgeskema 1 og 2.
- Mange af respondenterne havde deltaget ved mange Gå i gang-arrangementer, især til gåture, cykling og gymnastik. Alle respondenter var tilfredse med aktiviteterne, instruktørerne og prisen ved Gå i gang-arrangementerne.

6 Konklusion

Gå i gang-projektet fortsætter frem til år 2010 og kan derfor på nuværende tidspunkt - i starten af 2008 - siges stadig at være i sin vorden. Som evalueringen har vist, har flere af de syv undersøgte lokale grupper haft svært ved at realisere projektet, hvorfor det er væsentligt at finde frem til de områder, hvor forandring kunne være formålstjenstligt. På baggrund af evalueringsundersøgelsens resultater fremsættes derfor en række anbefalinger til det fremtidige arbejde med Gå i gang-projektet. Anbefalingerne er for overskuelighedens skyld opdelt på syv forskellige områder: Aktiviteter, rekruttering, fastholdelse, organisering af de lokale styregrupper, samarbejde med idrætsforeninger, den overordnede organisering og samarbejde med kommunerne.

6.1 Anbefalinger

6.1.1 Aktiviteter

Som vist i evalueringen har de lokale styregrupper mest held med at rekruttere deltagere til aktiviteter såsom gå- og cykelture, hvorimod aktiviteter såsom boldspil og mavedans ikke tiltrak deltagere. Lettilgængelige aktiviteter, såsom gåture og cykelture, ser således ud til at finde størst tilslutning hos Gå i gang-deltagerne. Muligvis fordi deltagerne på forhånd er bekendte med disse aktiviteter, hvilket mindsker den barriere, som de muligvis oplever i forhold til at starte med at gå til motion. Lettilgængelige aktiviteter giver også deltageren mulighed for at flytte fokus fra det at 'træne' ud imod andre ting, såsom 'de andre', naturen, m.m., hvilket muligvis er fremmende i forhold til at skabe gode oplevelser. Da det således ser ud til, at deltagerne foretrækker aktiviteter, der er lettilgængelige, bør disse former for aktiviteter opprioriteres.

Som beskrevet i evalueringen valgte de fleste af de lokale styregrupper at udbyde deres egne aktiviteter frem for at samarbejde med idrætsforeninger eller lignende. Fordelen ved at udbyde egne aktiviteter er, at man bedre kan rette dem imod sin specifikke målgruppe. Ulempen ved at udbyde egne aktiviteter er til gengæld, at man skal bygge disse op fra grunden, inklusiv at finde faciliteter, rekvisitter og instruktører. Fordelen ved at benytte sig af allerede etablerede aktiviteter i lokalområdet er således, at det kræver mindre arbejde for den lokale styregruppe. Ulempen ved benytte allerede etablerede aktiviteter kan være, at det føles som en stor barriere for deltageren af begynde på aktiviteten, fordi man skal træde ind i et etableret fællesskab, sådan som en af de lokale styregrupper mente, det var tilfældet. En mulighed for at bløde op for dette dilemma kunne være at lave små indslusningshold, så overgangen bliver gjort blidere for den enkelte deltager, eller at oprette nye hold i de etablerede rammer.

Desuden tyder de lokale styregruppers erfaringer på, at det er en god idé at gøre opstarten så enkel som muligt. Dette kan bl.a. indebære, at man igangsætter en eller to aktiviteter med udgangspunkt i det samme sted i kommunen og bruger alle kræfterne på,

at disse aktiviteter kommer ordentligt i gang. Det er tilsyneladende vigtigt ikke at lade ambitionerne løbe af med gruppen i starten af projektet.

6.1.2 Rekruttering

Et af styregruppernes største problemer i forbindelse med Gå i gang-projektet var at nå og rekruttere målgruppen. Noget tyder på, at landstyregruppen på forhånd skulle have tænkt langt mere over, hvordan man kunne motivere og rekruttere målgruppen, inden projektet blev overgivet til de lokale styregrupper, så disse ikke druknede i markedsføringsmæssige og administrative opgaver. Det er kendetegnende, at grupperne har masser af gode ideer, men man har haft svært ved at markedsføre disse gode ideer, så ideerne også vandt genklang hos målgruppen. Der efterlyses derfor en større indsats fra overordnet plan i forhold til rekrutteringen, da målgruppen tilsyneladende er meget svær at få fat i. De lokale styregrupper påpegede selv, at de ønskede, at patientforeningerne på nationalt plan gik mere helhjertet ind i projektet og ikke blot udstak ordre til de lokale afdelinger.

Selvom styregruppemedlemmernes erfaringer siger dem, at de ikke rammer og tiltrækker målgruppen gennem almindelig annoncering, viser den første spørgeskemaundersøgelse, at mange af deltagerne har hørt om projektet gennem aviser og blade. Denne form for annoncering synes således at være effektiv. Spørgeskemaet viser dog desuden, at denne form for annonceringen muligvis er bedst til at nå den målgruppe, som i forvejen er fysisk aktive og således besidder et vist "drive". Det ser således ud til, at man ikke når de svagere i målgruppen på denne måde. Spørgsmålet er om projektet i højere grad kan og skal satse på også at få denne svagere gruppe med. Ifølge de lokale styregrupper er en mere aktiv form for annoncering gennem personlig påvirkning en god måde at rekruttere deltagerne på. Dette er imidlertid en meget resursekrævende opgave, som de frivillige i de lokale styregrupper ikke kan forventes at tage på sig. Derfor er det vigtigt, at nedsættelsen af kommende styregrupper indeholder personer eller kommunale repræsentanter, som har et bredt netværk blandt målgruppen i lokalsamfundet. Det bør desuden overvejes om andre parter, såsom de lokale afdelinger af de tre patientforeninger, som medvirker i projektet, med deres netværk i højere grad kan bidrage til rekrutteringen af deltagere.

Spørgeskemaundersøgelsen viser desuden, at Gå i gang-projektet især tiltrækker ældre kvinder. Det bør derfor overvejes, hvordan man i højere grad kan rekruttere mænd og yngre personer fra målgruppen.

6.1.3 Fastholdelse

Alle de lokale styregruppers erfaringer tyder på, at det er vigtigt at skabe trygge rammer om aktiviteterne. Det være sig både i form af en fysisk ramme, for eksempel at man mødes og afslutter samme sted (såsom et aktivitetshus), eller at der er faste værter eller værtinder, som deltagerne kender og kan snakke med. Det synes derfor at være vigtigt at vægte sociale elementer højt i forbindelse med Gå i gang-aktiviteterne. Det betyder blandt andet, at der skal være tid til snak og "kaffe-hygge", at det ikke kun er træningsprogrammet, der sætter dagsordenen, og at man møder imødekommende og genkendelige værtinder/vær-

ter. Deltagerne skal mærke, at der bliver lagt mærke til dem, så de – fra dag et - føler sig som en del af fællesskabet. Hygge i form af kaffedrikning, sang, m.m. efter aktiviteterne synes således at være en god måde at skabe en god ramme om aktiviteterne.

6.1.4 Organiseringen af de lokale styregrupper

De syv lokale styregrupper har som beskrevet i evalueringen haft forskellige forudsætninger og har grebet projektet an på syv forskellige måder. Generelt har grupperne syntes godt om ideen med samarbejde på tværs af foreningerne og mener også, at samarbejdet giver bedre mulighed for at udforme aktiviteter, der tilgodeser målgruppens behov. Det ser ud til, at det er en god idé, at sammensætningen af grupperne er en blanding af foreningsrepræsentanter fra forskellige patientforeninger således, at aktiviteterne udvælges i forhold til deres store erfaringsgrundlag med deres specifikke patientgruppe. Desuden synes det vigtigt, at styregruppeposterne besættes af personer med gode og brede netværk til målgruppen, medier, instruktører, o. lign.

Det er kendetegnende at få ildsjæle er bærende hovedkræfter bag etableringen af projektet. Spørgsmålet er om forankring sker ved at lade projektet bære af få ildsjæle. Det bør derfor overvejes, hvordan man i højere grad kan støtte op omkring disse. Som evalueringen viser anser nogle grupper den store frihed, de bliver givet fra centralt hold som meget positivt, mens de fleste dog efterspørger mere kontakt og rammesætning fra centralt hold. Den overordnede styrings indblanding i de lokale gruppers arbejde er dog en balancegang, da man ikke skal tage initiativet fra de lokale styregrupper, men yde dem hjælp samtidig med, at man giver dem frie rammer til at udføre projektet på deres egen måde.

6.1.5 Samarbejde med idrætsforeninger

Evalueringen viser, at det ikke er nemt for de lokale styregrupper at engagere og få formelle samarbejder med idrætsforeninger i stand. Hvor patientforeninger, som Kræftens Bekæmpelse, Diabetesforeningen og Gigtforeningen er 'interesseforeninger' for bestemte målgrupper, er idrætsforeningerne i langt højere grad 'aktivitetsforeninger' som er centrerede om forskellige idrætsgrene (Ibsen 2006). Evalueringen viser, hvad andre lignende evalueringer også har vist (Andreassen 2007, Thøgersen 2007), nemlig at idrætsforeningerne generelt har svært ved at engagere sig i sundhedsfremmeprojekter såsom Gå i gang. Noget tyder således på, at det ikke nytter at kontakte lederne af idrætsforeningerne, som har nok at gøre. Det bør derfor overvejes om man fremover i højere grad skal søge at samarbejde med enkeltpersoner (instruktører) fra forskellige idrætsforeninger, hvilket flere af de lokale styregrupper har haft held med.

Den oprindelige tanke med Gå i gang-projektet var, at projektet så at sige skulle indfange målgruppen og motivere disse til at begynde at dyrke motion i idrætsforeninger, men det ser ud til af flere forskellige årsager at være svært at få Gå i gang-deltagerne sluset videre ud i foreningslivet. Det bør derfor overvejes om Gå i gang-aktiviteterne kan etableres som permanente aktiviteter, samt i hvilket regi de i så fald kan forankres. Det er under alle omstændigheder væsentligt for projektets forankring at afklare over for

de lokale styregrupper, om Gå i gangaktiviteterne skal ses som indslusning i almindelig foreningsaktiviteter, eller om de skal ses som selvstændige aktiviteter, der skal forankres i lokalsamfundet.

6.1.6 Den overordnede organisering

De lokale styregrupper har i deres arbejde med Gå i gang-projektet oplevet, at man fra overordnet hold har ladet meget være op til den enkelte gruppe. Af nogle lokale styregrupper oplevedes dette som en anerkendelse og en frihed, mens andre oplevede, at de fik lov til at sejle i sin egen sø uden retningslinjer. Generelt for alle grupperne var dog, at de oplevede for mange usikkerhedsmomenter i forbindelse med projektet, eksempelvis i forbindelse med, hvilke økonomiske midler grupperne kunne regne med. Derfor bør det gennemtænkes, hvordan man fra centralt hold kan sikre de lokale styregrupper økonomiske midler til opretholdelse af gruppernes aktiviteter over længere tid. Desuden bør de lokale styregrupper underrettes bedre om projektets tidsmæssige perspektiver. Dette vil formentlig, at grupperne vil være mindre usikre på, hvorvidt de skal fortsætte arbejdet med Gå i gang fremover og dermed give dem mulighed for at lægge mere langsigtede planer, samt give dem overblik over deres økonomiske råderum.

Herudover oplever flere af grupperne, at de er meget overladt til sig selv og mangler opbakning og hjælp. Projektlederen har haft meget travlt med at besøge de forskellige styregrupper i alle de byer, hvor Gå i gang er startet op (ud over de syv pilotkommuner). Det bør derfor overvejes, om en enkelt projektleder er nok til et projekt, der geografisk spænder så bredt eller om man med fordel kunne have flere personer til at koordinere projektet, således at de lokale styregrupper får den hjælp, de behøver og ikke drukner i administrative opgaver, men får lov til at gøre det, de er bedst til. Her bør det desuden overvejes, om det kunne være formålstjenstligt at bruge flere ressourcer på at få et mindre antal lokale styregrupper til at køre stabilt og høste erfaringer derfra, inden man starter nye grupper op over hele landet for at nå målsætningen på at få Gå i gang-aktiviteter i tredive kommuner landet over.

Endelig efterlyser flere af de lokale styregrupper mere erfaringsudveksling grupperne imellem, og til dette formål fungerer Groupcare-ordningen øjensynligt ikke optimalt. Det bør derfor overvejes, hvordan man fremover kan styrke erfaringsudvekslingen; det være sig via forbedring af Groupcare eller månedlige nyhedsbreve til de lokale styregrupper per mail, så de lokale styregrupper kunne få overblik over, hvad der sker med projektet såvel lokalt som fra overordnet hold. Derudover kunne man overveje, hvorvidt det ville være formålstjenstligt at samle de erfaringer, der er gjort af de foreløbige Gå i gang-byer i et materiale, som kunne gives som velkomstpakke til nye Gå i gang-styregrupper. Derudover kunne man overveje at lade nyetablerede Gå i gang-grupper, samt grupper, der har haft svært ved at etablere Gå i gang-aktiviteter, tage på ”studieture” hos veletablerede Gå i gang-grupper for at blive inspireret af, hvad der virker i praksis.

Derudover efterlyser de lokale styregrupper mere materiale fra centralt hold, eksempelvis skabeloner til pjecer, flyers, bannere og plakater, som man så i de lokale styregrupper kan give sit eget præg.

6.1.7 Samarbejde med kommunerne

Som det ser ud på nuværende tidspunkt har man fra kommunalt hold kun deltaget i projektet fra sidelinjen. Kommunerne var generelt meget positivt indstillede over for Gå i gang-projektet, men havde for travlt med andre projekter til at prioritere Gå i gang. De lokale styregrupper har derfor gjort et stort stykke arbejde for at skabe kontakt til kommunerne og få et samarbejde i stand med større eller mindre held. For at lette arbejdet for de lokale styregrupper fremover bør det overvejes om der fra centralt hold kan oparbejdes en klarere profil og forventningsafklaring over for kommunerne, samt tages kontakt til kommunerne, så man fra kommunalt hold bliver mere opmærksom på projektet og ved, hvad man kan byde ind med.

7 Resumé

De syv lokale styregrupper udbød en mængde forskellige aktiviteter; dog især gåture, cykelture og gymnastik. Rekruttering af deltagerne var de lokale styregruppers største problem. Grupperne rekrutterede primært via annoncer i eksempelvis lokalaviser og på kommunale hjemmesider, men generelt ikke med den store succes. Dog havde enkelte grupper succes med at afholde Åbent hus-arrangementer i forbindelse med opstart af Gå i gang-aktiviteterne. De lokale styregrupper mente selv, at mere mund til mund-reklamer for projektet ville kunne have en positiv effekt på rekrutteringen af deltagere.

I forhold til fastholdelse af deltagerne lagde de lokale styregrupper især vægt på sociale aspekter, eksempelvis ved at have værter/værtinder ved Gå i gang-arrangementer eller på anden vis forsøge at sikre, at deltagerne følte sig godt tilpas og godt taget imod. Derudover blev der lagt vægt på, at motionen var på et niveau, hvor alle kunne følge med.

Ved evalueringens afslutning havde tre af de syv lokale styregrupper planer om at fortsætte Gå i gang-arbejdet som hidtil, to grupper ønskede at udvide deres aktiviteter, mens én gruppe havde planer om at lukke projektet ned, og én anden gruppe vedtog at lukke ned på grund af mangel på deltagere.

De lokale styregrupper bestod af repræsentanter fra de lokale afdelinger af Kræftens Bekæmpelse, Diabetesforeningen, Gigtforeningen og DGI. Ingen af de syv styregrupper havde dog repræsentanter fra alle fire organisationer. Herudover var der i nogle af styregrupperne kommunalt ansatte, lokale idrætsinstruktører og andre. Samarbejdet i de syv grupper fungerede godt, og man gjorde fint brug af hinandens kompetencer og netværk.

Styregrupperne forsøgte at etablere et samarbejde med lokale idrætsforeninger, men de fleste uden større held. Dog samarbejdede man i flere af grupperne med enkeltpersoner fra diverse idrætsforeninger, som fungerer som instruktører ved Gå i gang-aktiviteter.

Man udviste i de lokale styregrupper stor begejstring for Gå i gang-projektet, som man mente faldt på et tørt sted. Man havde i grupperne et stort ønske om mere opbakning fra og synlighed hos landsstyregruppen, samt bedre økonomisk styring af projektet. Grupperne var generelt glade for projektlederen, men ønskede fremover endnu mere kontakt med denne. Grupperne gjorde generelt ikke så stor brug af Groupcare-funktionen, da denne ikke fungerede optimalt.

De syv pilotkommuner fulgte - på nær i et enkelt tilfælde - hovedsageligt Gå i gang-projektet fra sidelinjen. Kommunerne bistod mest med økonomisk og praktisk hjælp, især i forhold til udformning af pjecer og annoncer. De syv styregrupper udtrykte ønske om at kommunen i fremtiden ville blive en mere aktiv medspiller, især i forhold til rekruttering af deltagere til projektet, økonomisk bistand, samt forankring af projektet. Kommunerne så meget positivt på Gå i gang-projektet, men havde i praksis haft dårlig tid til at involvere sig i det, blandt andet på grund af kommunesammenlægningerne i januar 2007. Man håbede fra kommunernes side fremover at kunne involvere sig mere aktivt i projektet. Derudover efterlyste kommunerne en mere klar udmelding fra projektets side, i forhold til hvad de som kommune kunne bidrage med.

Respondenterne i spørgeskemaundersøgelsen blandt Gå i gang-deltagerne var hovedsageligt kvinder med en gennemsnitsalder på 64 år. Der var lav rekruttering, hvad angår antallet, der deltog, men til gengæld relativ god rekruttering fra patientforeningerne. Respondenterne var fortrinsvis personer, der i forvejen er fysisk aktive, men var motiverede for at motionere mere. Respondenterne mente, at især motionsformen, instruktøren samt at motionsstedet ligger tæt på deres bopæl var vigtige i forhold til deres deltagelse i motion.

Der var ikke sket større ændringer i forbindelse med respondenternes selvvaluerede helbred og fysiske form samt deres fysiske aktivitetsniveau mellem den første og den anden spørgeskemarunde, som lå et halvt år forskudt.

Mange af respondenterne havde deltaget ved mange Gå i gang-arrangementer, især til gåture, cykling og gymnastik. Alle respondenter var tilfredse med aktiviteterne, instruktørerne og prisen ved Gå i gang-arrangementerne.

Litteratur

Andreassen P. Food in Motion. An Evaluation. Copenhagen: Danish Cancer Society, 2007.

Ibsen B. Foreninger og de frivillige organisationer. I: *Boje TP*, et al., red. Den frivillige sektor i Danmark – Omfang og betydning. København: Socialforskningsinstituttet, 2006.

Thøgersen M. Evalueringsrapport for ”Fritid til bevægelse” 2. del. Odense: Syddansk Universitet, 2007.

Reference

<http://www.dgi.dk/gåigang.aspx>

Bilag 1 Vejledende interviewguide til første interviewrunde med de lokale styregrupper (forår 2007)

Forskningsemner	Interviewspørgsmål	Eventuelle opfølgende spørgsmål
PRÆSENTATION	Kort beskrivelse af hver enkelt deltager i styregruppen	Navn? Organisation? Motivering (egen/organisationens motivering)? Personlige erfaringer med problematikken (livsstilssygdomme)?
	Hvornår blev 'Gå i gang' etableret i kommunen?	
	Beskriv etableringsprocessen?	Hvordan blev 'Gå i gang' etableret i kommunen? Hvem tog initiativ?
ETABLERING Hvordan er det lokale 'Gå i gang'-projekt kommet i stand? Og hvad er det nuværende billede af det lokale projekt?	Hvor i kommunen er projektet etableret?	Hvorfor er det netop etableret disse steder?
	Er der flere konkrete initiativer i vente i kommunen?	
	Hvilke aktiviteter er igangsat? Beskriv aktiviteterne?	
AKTIVITETERNE	Hvad danner baggrund for netop disse aktiviteter?	Hvad fokuseres der på i løbet af aktiviteterne? Det sociale aspekt? Kulturelle aspekter? Sundhedsfaglige?
	Hvilke tanker har I i baghovedet, når der udvælges aktiviteter?	Hvad er vigtigst: at aktiviteterne er motionerende? Eller at de er sjove? Hvorfor?
	Hvilke værdier er generelt centrale i arbejdet med målgruppen og idrætstilbud?	
	Hvordan adskiller 'Gå i gang' aktiviteterne sig fra almindelige foreningsaktiviteter?	

ORGANISERING Hvordan organiserer den lokale styregruppe de kommunale aktiviteter?	Kan I sige noget om jeres rolle i projektet/styregruppen?/	
	Hvordan er samarbejdet mellem parterne organiseret?	
	Hvordan er ansvarsområderne fordelt?	Ved I hvem der gør hvad?
	Hvor ofte afholdes møder med de andre parter?	Er der en fast mødestruktur?
	Kan I sige noget om projektets formål?	Klart? Defineret i fællesskab? Skriftlighed?
	Hvordan ser I på den overordnede styring/ledelse af projektet?	
	Hvordan fungerer samarbejdet økonomisk?	Økonomiske problemer? Deling af faciliteter?
	Hvem ser I som nøglepersoner i projektet? Har nogen parter mere ansvar end andre?	Variører det i forhold til arbejdsopgaver?
	Hvordan fungerer samarbejdet i styregruppen? Hvad fungerer godt? Hvad fungerer mindre godt?	
	Hvordan fungerer kommunikationen mellem parterne?	Hvad kunne forbedre kommunikationen?
UFORMELLE STRUKTURER I STYRTEGRUPPEN Hvordan er de uformelle strukturer i forhold til samarbejdet? Hvordan opfatter de enkelte parter deres egen og andres rolle? Kulturelle barrierer?	Vil I fortælle noget om erfaringsudvekslingen i løbet af projektet?	Både internt og med andre projekter?
	Har projektet medført konsekvenser, som I ikke havde regnet med?	Positive eller negative konsekvenser?
	Er I stødt på problemer og konflikter i løbet af projektet? Hvis ja, hvordan blev disse løst?	Giv eksempler?
	Hvordan kommer parternes forskellighed til udtryk i samarbejdet?	

SAMARBEJDE MED IDRÆTTFORENINGER OG LIGN.	Beskriv hvilke lokale (idræts)instanser, der samarbejdes med?	Hvordan bliver 'Gå i gang'-projektet modtaget i idrætsforeningen?
	Hvordan fungerer samarbejdet med de lokale idrætsforeninger og lignende idrætsinstanser? Hvad fungerer godt? Hvad fungerer mindre godt?	
	Hvordan søges projektet integreret i lokal samfundet? Det lokale idrætsliv? Og hvordan går det med dette?	
	Hvordan rekrutteres instruktørerne?	Er det nemt at finde instruktører?
SAMARBEJDE MED KOMMUNE	Opstår der konkurrence mellem projektets aktiviteter og de allerede tilstedeværende aktiviteter i foreningen/fitnesscenteret/el. lign.?	
	Er der et samarbejde? Hvordan fungerer det?	Hvordan involveres kommunen?
	Gør/gjorde man noget aktivt for at 'sælge' sig selv til kommunen?	Hvem tager/tog kontakten?
	Beskriv det der fungerer godt ved dette samarbejde?	
REKRUTTERING AF DELTAGERE	Beskriv det der fungerer mindre godt?	
	Hvordan 'rekrutteres' deltagerne?	Hvad 'lokker' man deltagerne med? Hvordan gør projektet opmærksom på sig selv?
	Er der specifikke strategier for, hvor man udbreder budskabet om 'Gå i gang'?	Foregår promoveringen målrettet mod bestemte grupper eller mere tilfældigt? I patientforeningerne, men hvordan? I lokalsamfundet, men hvordan?
	Hvilke paroler slår man på, når man gør reklame for tiltaget? Sundhedsmæssige fordele? Oplevelsesmæssige?	

REKRUTTERING AF DELTAGERE	Hvem møder op? Målgruppen? Andre?	Hvor mange deltagere? Er det de samme der møder op? Forskelligt fra gang til gang? Hvordan oplever I interessen for tiltaget? Stigende? Faldende?
	Hvordan søger man at fastholde deltagerne?	
	Hvordan søger man at møde de enkelte deltagers behov?	
	Hvordan søger man at motivere deltagerne til at fortsætte med at deltage?	Hvilke motiver tilskyndes deltagerne til at påtage sig? Er de baseret på rationel viden? Eller har den en oplevelsesmæssige karakter, dvs. forankret i den specifikke aktivitet → 'den gode oplevelse'.
MOTIVATION OG ENGAGEMENT Hvad motiverer de enkelte parter i samarbejdet og hvordan opleves andres engagement?	Hvad motiverer jer personligt i projektet?	Føler I nogen forpligtelse over for projektet?
	Hvordan har projektet påvirket jer?	Engagement, faglighed m.m.?
	Hvordan oplever I engagementet fra de andre parter/fra lokalsamfundets side?	
	Hvad ser I som projektets styrke?	Hvordan kan dette fremmes yderligere?
PERSPEKTIV	Hvad ser I som projektets svaghed?	Hvordan kan dette afhjælpes/forbedres?
	Hvilke muligheder ser I i den nærmeste fremtid?	
	Hvilke vanskeligheder ser I i den nærmeste fremtid?	

Bilag 2 Vejledende interviewguide til anden interviewrunde med de lokale styregrupper (efterår 2007)

Briefing

Kort præsentationsrunde

Navn: Hvor kommer I fra (organisation)? Hvad er jeres motivation for at være her (frivillig/ professionelle)? Har I alle erfaring fra tidligere (lignende) projekter? (Er I vandt til at lave projekter – ifm. arbejde/frivillighed?)

Opsummering (Hvor er I nu?)

Hvordan har opstarten været efter sommerferien (hvis I er startet op)? / Hvad er jeres planer efter sommerferien? Har der været udskiftninger i styregruppen (hvilke?)

Rekruttering og fastholdelse

Hvordan rekrutteres deltagerne nu? Hvad fungerer efter jeres erfaring godt og mindre godt i forhold til rekruttering? Er deltagerne målgruppen? Har I noget indtryk af om det er de samme deltagere, der kommer igen eller nye der kommer til? Hvordan forsøger I at fastholde deltagerne? Hvad gør I ud af det sociale miljø? Hvad er betydningen af det sociale miljø?

Aktiviteter

Hvilke aktiviteter er igangsat, og hvor, og hvorfor disse aktiviteter? Beskriv aktiviteterne. Har I etableret egne aktiviteter eller indsluser I deltagerne på etablerede hold? Hvilke kriterier vælger I aktiviteterne ud fra? Hvordan er de organiseret/ hvem står for dem? Hvad er jeres erfaringer med aktiviteterne? Hvad fungerer godt/ mindre godt? Hvad fokuserer I på i løbet af aktiviteterne?

Køn

Hvor mange mænd og kvinder er der ca. på jeres hold? Hvad er jeres erfaringer med f.eks. hvilke aktiviteter kvinder foretrækker ift. mænd? Hvordan tror I man kunne tiltrække flere mænd til holdene?

Opgaver, netværk og samarbejdet i arbejdsgruppen

Hvilke opgaver har der været for jer efter ferien / Hvad bruger I tid på nu? Hvordan har I fordelt opgaverne? Hvad har været godt ved gruppen/hvad kunne jeg bedre? Hvordan viser jeres forskellige baggrunde sig i arbejdet (fordele/ulempen)? Hvad har der været enighed/uenighed om? Arbejder I meget hver for sig/sammen? Hvad er jeres erfaringer med at bruge jeres personlige/professionelle netværk? Giv gerne konkrete eksempler på, hvordan I har brugt jeres netværk?

Har I kontakt til nogle af de andre Gå i gang-grupper? (Hvad giver det?) Har I ønske om større erfaringsudveksling? Hvad kunne det give?

Økonomi

Hvordan får I det til at hænge sammen økonomisk? Penge fra kommune/projekt?

Instruktører

Hvordan rekrutteres instruktørerne helt konkret? Nemt/svært? Hvordan fungerer samarbejdet med instruktørerne? (Har I brugt jeres netværk?)

Samarbejde med IF

Hvordan forløber samarbejdet med IF (hvilke IF og hvordan?) Hvordan involveres frivillige i projektet? Beskriv samarbejdet med lokale IF? Hvad er godt ved samarbejdet/hvad kunne være bedre?

Udslusning til IF

Hvilke IF har I kontakt til? Hvordan fik I kontakt til dem? Hvordan fungerer dette? Hvordan fungerer udslusningen af deltagere?

Samarbejde med kommunen

Er kommunen repræsenteret i gruppen? Hvordan er samarbejdet med kommunen (beskriv gerne forløbet)? Hvad bidrager kommunen med og hvilke krav stiller kommunen? Er der nogen planer fremover i forhold til kommunen?

Forankring/perspektiv

Hvad er planen på længere sigt? (Regner I med at køre projektet videre fremover?) Hvilke muligheder og udfordringer ser I i den nærmeste fremtid og på længere sigt? Hvad ville I gøre anderledes en anden gang, hvis I skulle starte forfra?

Fordele/udfordringer ved projektet

Hvad er projektets styrker og hvad er projektets svagheder, som I ser det? Forslag til forbedringer/ hvad er godt? Er der noget I synes I har brug for mere hjælp til? Hvordan ser I på den overordnede ledelse af projektet? Projektlederen? Bruger I Groupcare? Hjemmesiden? Landsstyregruppen? Har I nogen ønsker? Hvad fungerer godt/ Hvad kunne jeg bedre?

Afrunding

Andre kommentarer eller spørgsmål?

Debriefing: Undersøgelsen tilgængelig på nettet eller via groupcare. Evt. ringe og følge op senere på sæsonen.

- Indledning: Min baggrund, præsenterer interviewet, anonymitet
- Hvad er din stilling? Hvad er din rolle i forhold til projektet / hvordan har du været involveret i projektet? Er andre end du involveret fra kommunen? Har du været involveret i den lokale styregruppe? (Hvad har din rolle været i styregruppen?)
- På hvilken måde er kommunen involveret i projektet? (Hvordan hørte I om projektet? Har kommunen engageret sig i det? I så fald hvordan / hvorfor ikke? (Hvad gør I nu på dette område?)Hvilke ressourcer har I brugt på Gå i gang (menneskelige/ økonomiske?)). Har der været bred politisk opbakning om projektet (hvorfor/ikke)? Har I gjort noget for at skabe opmærksomhed om projektet? Hvad har I gjort/ Har I planer om dette? Støtter I andre lignende projekter i kommunen?
- Hvad ser du som styrker og svagheder ved projektet? Ser I den lokale Gå i gang-styregruppe som en mulig samarbejdspartner? I så fald hvordan? Hvordan kunne samarbejdet styrkes yderligere?
- Hvordan ser I generelt jeres rolle i forhold til Gå i gang? Hvad synes du generelt I som kommune kan tilbyde et projekt som Gå i gang? Kunne kommunen spille en mere aktiv rolle? Har du/I gjort jer nogen tanker i forhold til udbygning / forankring af projektet? Hvordan kan/vil I som kommune være med til at projektet fremtidssikres?
- Samarbejder I med lokale idrætsforeninger, hvor Gå i gang udspiller sig / patientforeningerne? Hvilket kendskab / kontakt har I til dem? Eller har I planer om at samarbejde med disse aktører?
- Hvad er Jeres overordnede politik på dette område?
- Hvad er kommunens plan fremover på dette område?
- Har du andre kommentarer?

Tak for hjælpen!

SPØRGESKEMA til deltagere i

GÅ I GANG

Ansvarlig for undersøgelsen:
Syddansk Universitet

Vi håber, at du vil besvare nedenstående spørgsmål og dermed bidrage til, at vi kan undersøge betydningen af et tilbud som Gå i gang.

Sådan udfyldes skemaet

De fleste af spørgsmålene besvares ved at sætte et kryds i den rubrik, hvor du synes, svaret passer bedst. Kun hvis det er angivet, må der sættes flere kryds ved samme spørgsmål. Af hensyn til aflæsningen af dine svar vil vi bede dig om at sætte tydelige kryds i afkrydsningsfeltene og anvende en blå eller sort kuglepen.

Fx *Dyrker du motion?*

Ja

Nej

Hvis du fortryder et svar, skal du overstrege det forkerte svar helt og sætte kryds i den rigtige rubrik.

Ja

Nej

Enkelte spørgsmål skal besvares med et tal, som skal skrives inden for stregerne i de åbne rubrikker.

Skriv her datoen for skemaets besvarelse:

Dags dato: _____

Fx den 2. maj 2007 skrives som 020507

1. Hvordan synes du din nuværende helbredstilstand er i almindelighed? (Sæt ét kryds)

Virkelig god

God

Nogenlunde

Dårlig

Meget dårlig

2. Er du - eller har du været - under lægelig/medicinsk behandling for en længerevarende sygdom? (Sæt ét kryds)

Ja Hvis du svarer JA: Beskriv evt. hvad? _____

Nej

Ønsker ikke at besvare

3. Hvor ofte er du fysisk aktiv i mindst en halv time? (Med "fysisk aktiv" menes bevægelse på et niveau, hvor pulsen stiger og du begynder at svede, som fx ved rask gang eller cykling) (Sæt ét kryds)

Dagligt

Flere gange om ugen ...

Højest én gang om ugen

Aldrig

4. Hvordan vil du betegne din nuværende fysiske form? (Sæt ét kryds)

- Virkelig god.....
- God.....
- Nogenlunde.....
- Dårlig.....
- Meget dårlig.....

5. Hvad synes du om at bevæge dig og være fysisk aktiv? (Sæt ét kryds)

- Jeg bryder mig ikke om det.....
- Jeg synes det er OK.....
- Jeg er glad for bevægelse og fysisk aktivitet.....
- Ved ikke.....

6. Dyrker du stadig idræt eller har du tidligere dyrket idræt (med tidligere menes før du henvendte dig til Gå i gang)? (Sæt evt. flere kryds)

- Jeg har aldrig dyrket motion eller idræt.....
- Jeg har tidligere dyrket idræt i en forening.....
- Jeg har tidligere gået til idræt i en aftenskole.....
- Jeg har tidligere dyrket idræt på arbejdspladsen.....
- Jeg har tidligere motioneret alene eller sammen med andre, fx cykling for motionens skyld, en rask gåtur, svømning, stavgang ol.....
- Jeg dyrker stadig idræt i en forening (udover Gå i gang).....
- Jeg går til idræt i en aftenskole.....
- Jeg dyrker idræt på arbejdspladsen.....
- Jeg motionerer alene eller sammen med andre, fx cykling for motionens skyld, en rask gåtur, svømning, stavgang ol.....
- Andet.....
- Andet.....

7. Hvad forhindrer dig i at være mere fysisk aktiv? (Sæt gerne flere kryds)

- Jeg har ikke lyst.....
- Jeg har ikke tid.....
- Jeg bruger tiden på mit arbejde.....
- Jeg bruger tiden på min familie.....
- Jeg bruger tiden på andre fritids-interesser.....
- Jeg mangler et sted, hvor jeg kan gå til idræt eller motion.....
- Jeg har et dårligt helbred.....
- Jeg er i for dårlig form til det.....
- Jeg har aldrig været god til idræt.....
- Andet – skriv hvad.....

8. Hvilken aktivitet deltog du i, da du deltog i Gå i gang for første gang (Sæt evt. flere kryds)

- Vandretur.....
- Stavgang.....
- Kroff.....
- Svømning.....
- Cykling.....
- Petanque.....
- Tennis.....
- Gymnastik.....
- Foredrag.....
- Andet.....

15. Hvilken erhvervsfaglig uddannelse har du? (Sæt ét kryds)

- Har ingen erhvervsuddannelse
- Specialarbejderuddannelse / efg-basisår
- Fuldført lærlinge eller efg-uddannelse
- Studerende eller HF-eksamen (inkl. HHX, HTX)..
- Anden faglig uddannelse – skriv hvilken
-

- Kort videregående uddannelse (under 3 år)
- Mellemlang videregående uddannelse (3-4 år)..
- Fuldført lærlinge eller efg-uddannelse (over 4 år)
-

Andet – skriv hvilken

16. Hvad er din nuværende arbejdsituation? (Sæt ét kryds)

- Lønmodtager..... På sygedagpenge.....
- Selvstændig..... Bistandsmodtager.....
- Studerende..... Førtidspensionist.....
- Orlov..... Efterlønsmodtager.....
- Arbejdsløs..... Folkepensionist.....
-

17. Bor du sammen med en ægtefælle/ fast partner?

- Ja..... Nej.....
-

Det var det sidste spørgsmål. Tak fordi du gav dig tid til at besvare spørgsmålene.

Til efteråret vil vi gerne vide, hvad du har fået ud af at deltage i Gå i gang. Derfor beder vi dig om at oplyse din mail-adresse herunder, så vi kan sende et mindre spørgeskema til dig til besvarelse via mail.

Ønsker du i stedet at modtage spørgeskemaet pr. brev bedes du i stedet at skrive post-adresse.

Navn og adresse er kun til brug for gensending og du er således sikret fuld anonymitet.

Endnu en gang mange tak for hjælpen!

Adresse:

Mail-adresse:

Nr.: _____

SPØRGESKEMA

til deltagere i

GÅ I GANG

Kære 'Gå i gang'-deltager!

I foråret besvarede du et spørgeskema om din deltagelse i 'Gå i gang', hvor du også angav din adresse. Vi tillader os derfor at tilsende dig dette nye spørgeskema om 'Gå i gang', som vi håber, du vil besvare og dermed bidrage til, at vi kan undersøge betydningen af et tilbud som 'Gå I Gang'. Vi vil også gerne have din besvarelse, selvom du måske ikke længere dyrker motion med 'Gå i gang'. Skemaet tager cirka ti minutter at udfylde. Din besvarelse vil selvfølgelig blive behandlet anonymt. Når du har udfyldt skemaet, sender du det blot retur i den vedlagte svarkuvert. Portoen er betalt. Har du spørgsmål til skemaet, kan du kontakte os på mailadressen:

pandreassen@health.sdu.dk

Send spørgeskemaet snarest muligt og senest d. 1. november 2007

På forhånd tak for hjælpen!

Sådan udfyldes skemaet

De fleste af spørgsmålene besvares ved at sætte et kryds i den rubrik, hvor du synes, svaret passer bedst. Kun hvis det er angivet, må der sættes flere kryds ved samme spørgsmål. Af hensyn til aflæsningen af dine svar vil vi bede dig om at sætte tydelige kryds i afkrydsningsfeilterne og anvende en blå eller sort kuglepen.

Fx *Dyrker du motion?*

Ja

Nej

Hvis du fortryder et svar, skal du overstreges det forkerte svar helt og sætte kryds i den rigtige rubrik.

Ja

Nej

Med venlig hilsen

Ole Lund og Pernille Andreassen, Center for forskning i idræt, sundhed og civilsamfund,
Syddansk Universitet

Skriv her datoen for skemaets besvarelse: _____

Dags dato: _____

Ansvarlig for undersøgelsen:

Syddansk Universitet

Fx den 1. november 2007 skrives som 011107

1. Hvordan synes du din nuværende helbredstilstand er i almindelighed? (Sæt ét kryds)

Virkelig god	<input type="checkbox"/>
God	<input type="checkbox"/>
Nogenlunde.....	<input type="checkbox"/>
Dårlig	<input type="checkbox"/>
Meget dårlig	<input type="checkbox"/>

2. Er du på nuværende tidspunkt under lægelig/medicinsk behandling for en længerevarende sygdom? (Sæt ét kryds)

Ja	<input type="checkbox"/> Hvis du svarer JA: Beskriv gerne for hvad: _____
Nej.....	<input type="checkbox"/>
Ønsker ikke at svare	<input type="checkbox"/>

3. Er du medlem af en eller flere af disse foreninger? (Gerne flere svar)

Diabetesforeningen.....	<input type="checkbox"/>
Gigtforeningen.....	<input type="checkbox"/>
Kræftens Bekæmpelse.....	<input type="checkbox"/>
Anden patientforening.....	<input type="checkbox"/>
Angiv gerne hvilken _____	
Jeg er ikke medlem af en patientforening.....	<input type="checkbox"/>
Ønsker ikke at svare.....	<input type="checkbox"/>

4. Hvor ofte er du fysisk aktiv i mindst en halv time? (Med "fysisk aktiv" menes bevægelse på et niveau, hvor pulsen stiger, og du begynder at svede, som fx ved rask gang eller cykling) (Sæt ét kryds)

Dagligt	<input type="checkbox"/>
Fleere gange om ugen	<input type="checkbox"/>
Højest én gang om ugen.....	<input type="checkbox"/>
Aldrig	<input type="checkbox"/>

5. Hvordan vil du betegne din nuværende fysiske form? (Sæt ét kryds)

Virkelig god.....	<input type="checkbox"/>
God.....	<input type="checkbox"/>
Nogenlunde	<input type="checkbox"/>
Dårlig	<input type="checkbox"/>
Meget dårlig	<input type="checkbox"/>

6. Hvad synes du om at bevæge dig og være fysisk aktiv? (Sæt ét kryds)

Jeg bryder mig ikke om det	<input type="checkbox"/>
Jeg synes det er OK	<input type="checkbox"/>
Jeg er glad for bevægelse og fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>
Ved ikke	<input type="checkbox"/>

7. Dyrker du motion i en idrætsforening, udover den motion du eventuelt dyrker med Gå i gang? (Sæt ét kryds)

Ja	<input type="checkbox"/>
Nej.....	<input type="checkbox"/>

Hvis du IKKE dyrker motion i en idrætsforening, skal du nu springe videre til spørgsmål 10.

8. Hvorfor har du valgt at dyrke motion i en idrætsforening? (Sæt gerne flere kryds)

På grund af det sociale samvær.....	<input type="checkbox"/>
På grund af aktiviteudsuddet.....	<input type="checkbox"/>
På grund af prisen	<input type="checkbox"/>
På grund af Gå i gang-projektet	<input type="checkbox"/>
Andre grunde	<input type="checkbox"/>
Skriv gerne hvilke herunder:	

9. I hvor høj grad føler du dig som en del af den idrætsforening, hvor du dyrker motion? (Sæt ét kryds)

I høj grad.....	<input type="checkbox"/>
I nogen grad.....	<input type="checkbox"/>
I ringe grad	<input type="checkbox"/>
Slet ikke	<input type="checkbox"/>

10. Hvor dyrker du på nuværende tidspunkt motion? (Gerne flere kryds, hvis du dyrker motion mere end et sted)

Jeg dyrker motion i et motionscenter.....	<input type="checkbox"/>
Jeg dyrker motion på en aftenskole	<input type="checkbox"/>
Jeg dyrker motion på min arbejdsplads	<input type="checkbox"/>
Jeg dyrker motion ved Gå i gang-arrangementer.....	<input type="checkbox"/>
Jeg dyrker motion alene eller sammen med andre i en selvorganiseret gruppe.....	<input type="checkbox"/>
Jeg dyrker motion i en idrætsforening.....	<input type="checkbox"/>
Jeg dyrker motion andre steder end de nævnte.....	<input type="checkbox"/>
Beskriv venligst hvor:	

Jeg dyrker ikke motion.....	<input type="checkbox"/>

11. Marker de 3 ting, som du synes, er vigtigst i forhold til dit valg af motionsform (HØJST TRE SVAR)

Det skal være en motionsform, jeg godt kan lide	<input type="checkbox"/>	Motionen skal være afvekslende	<input type="checkbox"/>
Det skal være billigt.....	<input type="checkbox"/>	Jeg skal kunne motionere, når det passer mig.....	<input type="checkbox"/>
Der skal være en god stemning på motionsstedet.....	<input type="checkbox"/>	Der skal være mulighed for kontakt med andre mennesker	<input type="checkbox"/>
Der skal være en god instruktør/træner på motionsstedet.....	<input type="checkbox"/>	Motionsstedet skal have gode faciliteter.....	<input type="checkbox"/>
Motionen skal være slankende	<input type="checkbox"/>	Motionen skal være sundhedsfremmende / sygdomsforebyggende.....	<input type="checkbox"/>
Motionen skal ikke kræve nogen særlige færdigheder.....	<input type="checkbox"/>	Andet.....	<input type="checkbox"/>
Motionsstedet skal ligge tæt på hvor jeg bor.....	<input type="checkbox"/>	_____	

12. Hvor mange gange har du deltaget i Gå i gang-arrangementer? (Hvis du ikke kan huske præcis, hvor mange gange du har deltaget, skal du bare angive, hvor mange gange du cirka har deltaget). (Sæt ét kryds)

En enkelt gang.....	<input type="checkbox"/>
2-5 gange.....	<input type="checkbox"/>
6-10 gange.....	<input type="checkbox"/>
11-15 gange.....	<input type="checkbox"/>
Mere end 15 gange.....	<input type="checkbox"/>

13. Hvilke aktiviteter har du deltaget i i forbindelse med 'Gå i gang'? (Sæt evt. flere kryds)

Vandretur.....	<input type="checkbox"/>
Stavgang.....	<input type="checkbox"/>
Kroif	<input type="checkbox"/>
Svømning	<input type="checkbox"/>
Cykling.....	<input type="checkbox"/>
Petanque.....	<input type="checkbox"/>
Tennis.....	<input type="checkbox"/>
Gymnastik.....	<input type="checkbox"/>
Foredrag.....	<input type="checkbox"/>
Andet..... Beskriv venligst hvad: _____	<input type="checkbox"/>

14. Hvad er dit indtryk af følgende aspekter ved 'Gå i gang'? (Sæt ét kryds i hver række)

	Meget positiv	Positiv	Hverken eller	Negativ	Meget negativ	Ved ikke
Instruktørerne.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De idrætslige aktiviteter.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De sociale aktiviteter (Eks. kaffedrikning el. lign. før eller efter aktiviteterne).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De andre deltagere.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prisen for at deltage.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andet..... Skriv venligst hvad: _____ _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Har du savnet nogen former for aktiviteter i forbindelse med Gå i gang?

Nej, jeg har været tilfreds med aktiviteterne.....	<input type="checkbox"/>
Ja..... Uddyb gerne dit svar med forslag til 'Gå i gang'-aktiviteter _____ _____	<input type="checkbox"/>

16. Køn

Kvinde...	<input type="checkbox"/>
Mand ...	<input type="checkbox"/>

17. Hvornår er du født? (Skriv årstallet) _____

18. Hvilken erhvervsfaglig uddannelse har du? (Sæt ét kryds)

Har ingen erhvervsuddannelse.....	<input type="checkbox"/>
Specialarbejderuddannelse / efg-basisår.....	<input type="checkbox"/>
Fuldført lærlinge eller efg-uddannelse.....	<input type="checkbox"/>
Student- eller HF-eksamen (inkl. HHX, HTX).....	<input type="checkbox"/>
Anden faglig uddannelse – skriv hvilken:	<input type="checkbox"/>
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	<input type="checkbox"/>
Mellemlang videregående uddannelse (3-4 år).....	<input type="checkbox"/>
Fuldført lærlinge eller efg-uddannelse (over 4 år)	<input type="checkbox"/>
Andet – skriv venligst hvad: _____	<input type="checkbox"/>

19. Hvad er din nuværende arbejdssituation? (Sæt ét kryds)

Lønmodtager.....	<input type="checkbox"/>	På sygedagpenge.....	<input type="checkbox"/>
Selvstændig.....	<input type="checkbox"/>	Bistandsmodtager.....	<input type="checkbox"/>
Studerende.....	<input type="checkbox"/>	Førtidspensionist.....	<input type="checkbox"/>
Orlov.....	<input type="checkbox"/>	Efterlønsmodtager.....	<input type="checkbox"/>
Arbejdsløs.....	<input type="checkbox"/>	Folkepensionist.....	<input type="checkbox"/>

Mange tak fordi du gav dig tid til at besvare spørgsmålene!
Send din besvarelse i den vedlagte svarkuvert. Portoen er betalt.

Bilag 6 Registreringsark til styregruppernes registrering af aktiviteter og deltagere

REGISTRERINGSSKEMA					
Efter hvert arrangement bedes følgende rubrikker udfyldes af instruktøren. Når skemaet er helt udfyldt afleveres det styregruppen.					
Dato	Instruktør/ Vært (Skriv navn og om vedkommende er vært eller instruktør)	Antal deltagere (cirka)	Aktivitet (Hvad var dagens aktivitet?)	Evt. kommentarer til dagens aktivitet	

