



Marlene R. L. Pedersen
Karsten Elmose-Østerlund
Line M. Jensen
Sarah M. Christiansen

..... KORT FORTALT

FODBOLD FOR HJERTET

EN UNDERSØGELSE AF DELTAGERE, KLUBBER OG STAKEHOLDERE

Fodbold for Hjertet. En undersøgelse af deltagere, klubber og stakeholdere

Marlene Rosager Lund Pedersen (CISC),
Karsten Elmose-Østerlund (CISC), Line Methea Jensen
og Sarah Meldgaard Christiansen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC),
Institut for Idræt og Biomekanik, SDU

Udgivet 2021

Forsidefoto: Anders Kjærbye/Fodboldbilleder.dk

Tryk: Grafisk Center, Odense

DBU samarbejdspartnere:

Søren Bennike
Mikkel Alleslev Havgrv
Rebecca Steele



Om 'Fodbold for Hjertet' undersøgelsen

Denne opsummering skitserer de vigtigste resultater fra rapporten "Fodbold for Hjertet - En undersøgelse af deltagere, klubber og stakeholdere". Den samlede rapport består af 3 del-undersøgelser. I deltagerundersøgelsen er fokus på deltagerne og deres oplevelse og udbytte af FFH. I klubundersøgelsen stiller vi skarpt på klubbernes lokale implementering af FFH. Endelig vil stakeholderundersøgelsen fokusere på samarbejdet i den nationale og de lokale arbejdsgrupper.

Undersøgelsen er gennemført ved at indsamle empiri i fire udvalgte kommuner, hvor FFH er forsøgt implementeret. I tre af kommunerne fungerer FFH i mindst én klub, mens det i den sidste kommune endnu ikke er lykkedes at igangsætte FFH. Der er i hver kommune gennemført fokusgruppeinterviews med den lokale arbejdsgruppe, én udvalgt klub og blandt udvalgte deltagere i denne klub. Derudover er der gennemført et fokusgruppeinterview med fire personer med tilknytning til projektets styregruppe samt en spørgeskemaundersøgelse med en start- og slutmåling med tolv ugers mellemrum blandt deltagerne.

Tilsammen tilbyder undersøgelsen en helhedsorienteret forståelse af, hvordan projektets aktiviteter er blevet implementeret, udført, oplevet og med hvilke effekter for deltagere, klubber og stakeholdere. I det følgende præsenteres væsentlige fund fra hver af de tre empiriske dele: deltager-, klub- og stakeholderundersøgelse samt en række opmærksomhedspunkter og anbefalinger.

■ Deltagerundersøgelse

Deltagerne: Deltagerne er altovervejende 60+'ere. Kønfordelingen er nogenlunde lige. De mest fremtrædende sygdomme og helbredstilstande relateret til hjerte-kar-sygdomme blandt deltagerne er forhøjet blodtryk (38 pct.) og forhøjet kolesterol (27 pct.) samt type 2-diabetes (19 pct.). Mange dyrker FFH uden at være syge, men som forebyggelse af hjerte-kar- og livsstilssygdomme.

Fodbolderfaring: FFH er lykkedes med at rekruttere deltagere, som aldrig før har spillet fodbold, eller for hvem det er længe siden, at de har været aktive spillere. Godt halvdelen af deltagerne har aldrig spillet fodbold før – et tal der er højere blandt kvinderne end mændene. Desuden er langt de fleste deltagere nye i de klubber, de spiller FFH i.

Rekruttering: Det er meget blandet, hvordan deltagerne er blevet rekrutteret: 24 pct. gennem avisen eller nyhedssider, 18 pct. gennem sundhedscenter/sundhedshus, 14 pct. læste om det på nettet, 13 pct. gennem en ven/bekendt/kollega og 9 pct. gennem foreningen.

Motiver for deltagelse: De motiver, der havde stor eller meget stor betydning for deltagerne var: et ønske om at blive mere fysisk aktiv (83 pct.), et ønske om helbredsforbedring (80 pct.), lysten til at spille fodbold (51 pct.), et ønske om at lære nye mennesker at kende (31 pct.) og et ønske om vægttab (27 pct.).

Oplevelsen af FFH: Deltagerne er næsten uden undtagelse meget positive over for FFH, herunder indholdet, variationen og stemningen i træningen, trænerens evne til at motivere samt det sociale liv.

Udbytte af FFH: Deltagernes udbytte kan opdeles i tre: 1) psykisk udbytte, som særligt kommer til udtryk ved, at de er kommet i bedre humør og oplever at have mere energi samt større motivation for fysisk aktivitet, 2) fysisk udbytte, som særligt vedrører en forbedret fysisk form og et forbedret helbred. Deltagerne rapporterer ikke et højere niveau af fysisk aktivitet, og 3) socialt udbytte, som bl.a. kommer til udtryk ved et godt socialt fællesskab på holdene. 2/3 svarer at de har fået nye venner.

Fastholdelse: 87 pct. af deltagerne er blevet fastholdt i FFH i de tolv uger fra start- til slutmåling og 92 pct. angiver, at de i høj grad eller meget høj grad har lyst til at fortsætte med at spille fodbold. Deltagerne giver udtryk for, at de sociale fællesskaber spiller en vigtig rolle for deres lyst til at fortsætte.



Foto: Nina Mølmann



Klubundersøgelse

Opstart og organisering: Erfaringen fra klubberne er, at det kræver noget tid at starte et FFH-hold, herunder tid til at opbygge samarbejdet med den lokale arbejdsgruppe og kommunikation med fokus på deltagerrekruttering. Til gengæld kræver det derefter overvejende den frivillige træners engagement. Generelt er det én eller få personer, der står for at implementere FFH – som oftest træneren eller trænerne. I tre klubber er træneren rekrutteret internt og i ét tilfælde er træneren en kommunalt ansat fysioterapeut.

Målgruppe og rekruttering: Klubberne opererer med forskellige målgrupper for FFH. I nogle klubber er målgruppen alene personer med hjerte-kar-sygdomme, mens det i andre er et bredt, forebyggende tilbud. I de klubber, hvor målgruppen er personer med hjerte-kar-sygdomme, er samarbejdet med kommunen om rekruttering af borgere fra den kommunale genoptræning og rehabilitering særligt vigtigt. I én klub er det samarbejde stort set fraværende, og her er det ikke lykkedes at rekruttere deltagere

nok til at starte et hold op. Generelt er synlighed og netværk vigtigt for en succesfuld rekruttering.

Træneren: Et kendskab til målgruppen bliver omtalt som vigtigt, da det giver mulighed for at tilpasse træningen og agere hensigtsmæssigt ift. målgruppens udfordringer.

Træningen: Nøgleord for træningen er, at det skal foregå på deltagerens præmisser, og at der indgår et socialt element (fx en kop kaffe i klubhuset) efterfølgende. Træningen foregår med mange boldberøringer og meget spil til mål. Tidspunktet for træningen varierer: nogle steder foregår det om formiddagen, andre steder om eftermiddagen. Klubberne er bevidste om, at det har en betydning for, hvem de kan rekruttere. Der er altså tale om et bevidst til- og fravalg af forskellige målgrupper.

Udbytte: Klubberne oplever, at de, ved at oprette tilbud for personer med et behov for mere fysisk aktivitet, tager et samfundsansvar, som de gerne vil medvirke til at løfte. Desuden oplever de, at de derigennem kommer til at stå stærkere i lokalsamfundet og over for kommunen.



Foto: Nina Mølmann



Foto: Nina Mølmann

Stakeholderundersøgelse

Mål og rammer for den lokale udrulning af FFH: Styregruppen for FFH har defineret de overordnede mål og rammer for udrulningen, men modellerne for den lokale udrulning er i høj grad overladt til de lokale arbejdsgrupper med repræsentanter fra DBU' LU og den lokale Hjerteforening samt klub og kommune.

Betydningen af enkelte stakeholdere: Ikke alle lokale arbejdsgrupper er lykkedes med at rekruttere repræsentanter fra de relevante stakeholdere, og når en stakeholder har været fraværende, oplever de andre typisk dette som en udfordring. Således ser det ud til at medvirken fra alle stakeholdere indvirker positivt på muligheden for at opnå succes med den lokale implementering af FFH. I den forbindelse blev det omtalt som problematisk for projektets udrulning, at ansatte og frivillige hos Hjerteforeningen i starten af projektperioden oplevede manglende ejerskab og tilknytning til projektet.

Stakeholdernes interesser: Stakeholderne i de lokale arbejdsgrupper har forskellige interesser i at indgå i samarbejdet omkring udrulningen af FFH, men dette har ikke virket hæmmende for implementeringen, da målene og rammerne for FFH har givet mulighed for at fremme de forskelligartede interesser på én og samme tid. Eksempelvis kunne DBU gennem projektet promovere fodbolden, mens Hjerteforeningen kunne sætte fokus på sin målgruppe – hjertepatienter – og oprettelsen af træningstilbud dertil. Samarbejdet i de lokale arbejdsgrupper har overvejende bygget på reciprokke forhold, hvor hver stakeholders bidrag er blevet værdsat af arbejdsgruppen og samtidig har bidraget til at opfylde den pågældende stakeholders egne mål og interesser. Der er undtagelser fra dette generelle billede, hvor nogle stakeholdere har haft

manglende engagement og tilknytning til projektet. Disse har leveret et beskedent bidrag til samarbejdet, hvilket har udfordret den lokale udrulning, eksempelvis når kommunen ikke i det forventede omfang har bidraget til deltagerrekruttering.

Udmøntning af samarbejdet: Intern forventningsafstemning og løbende kommunikation har vist sig at være væsentlige parametre for samarbejdet, da en manglende rollefordeling har negativ indflydelse på implementeringsprocessen. På tværs af arbejdsgrupperne fremhæves vigtigheden af at rekruttere personer med de rette evner og viljen til at indgå i projektet. I den forbindelse ser personer med kontakt til målgruppen for projektet ud til at være vigtige. Samtidig understreges vigtigheden af at fordele arbejdsopgaver og ansvar ud på flere personer, så enkeltpersoner ikke bliver afgørende for implementeringen, da dette kan gøre implementeringsprocessen sårbar.

Målgruppe: I arbejdsgrupperne har definitionen af målgruppen dannet baggrund for flere diskussioner. Fordele og ulemper ved den brede målgruppe er blevet diskuteret og har afstedkommet forskellige fortolkninger heraf. I nogle klubber implementeres FFH som et initiativ målrettet personer med hjerte-kar-sygdomme, mens det i andre er målrettet alle 60+'ere, der ønsker at spille fodbold.

Opmærksomhedspunkter og anbefalinger

FFH er gennem velfungerende lokale samarbejder lykkedes med at oprette FFH-hold i udvalgte klubber i flere kommuner. Men projektets samlede volumen, målt på geografisk udbredelse, udbud af hold og deltagerantal, er på nuværende tidspunkt mindre end det, der var målsætningen. Til refleksion og inspiration for det videre arbejde, har denne undersøgelse givet anledning til at opstille fem opmærksomhedspunkter og anbefalinger, der præsenteres nedenfor. Bemærk at der i rapportens del 2 (klubundersøgelsen) desuden er listet erfaringer og ideer formuleret af de i undersøgelsen deltagende klubber, rettet mod andre klubber, der vil oprette et FFH-hold.



Foto: Anders Kjærbye/Fodboldbilleder.dk



1. Målgruppen for FFH bør være et opmærksomhedspunkt, da denne er genstand for diskussioner i styregruppen, i de lokale arbejdsgrupper og i klubberne. Der er fordele og ulemper ved den brede målgruppe, som bør blive adresseret i en strategisk diskussion.

For nuværende er målgruppen defineret som personer med hjerte-kar-sygdomme, diabetes og andre livsstilssygdomme. Det har fået nogen klubber til at tolke projektet som henvendt til alle 60+’ere, der ønsker at spille fodbold, mens andre klubber specifikt har målrettet deres hold til personer med hjerte-kar-sygdomme. Det har den styrke, at de lokale stakeholdere har kunnet målrette projektet, som det giver mening for dem, men det har samtidig den svaghed, at projektet ikke får én fælles identitet på landsplan. Derudover kan det element i projektet, som handler om at møde personer med de samme helbredsproblemer og få lejlighed til at tale derom, blive udvandet, når projektet reelt nogle steder implementeres som motionsfodbold for 60+’ere. Således er det værd at overveje fordele og ulemper ved forskellige målgrupper for projektet.



2. FFH kan med fordel tænkes ind i en større sammenhæng sammen med initiativer som Fodbold Fitness og FC Prostata. På den længere bane er det spørgsmålet, om fodboldklubberne bør/kan/vil udbyde adskilte hold for forskellige målgrupper, eller om det snarere handler om at oprette et samlet tilbud til motionister, der gerne vil spille fodbold, som muligvis kan suppleres af et rehabiliterende tilbud.

I de lokale arbejdsgrupper og i klubberne er målgruppen for FFH blevet fortolket meget forskelligt. Af samme årsag er der i regi af FFH blevet oprettet hold for motionister 60+ i en af de undersøgte klubber og et hold specifikt for hjertepatienter i en anden. Set i sammenhæng med, at nogle klubber allerede udbyder hold under betegnelsen FC Prostata og motionshold under betegnelsen Fodbold Fitness, er det spørgsmålet, hvad der vejer tungest i en fremtidig udrulning af initiativer, som tager sigte på at anvende fodbold som et redskab til sundhedsfremme: at målgruppen er homogen, fx når det gælder sygdomshistorik, eller om det handler om at skabe et fællesskab blandt deltagerne uanset sygdomshistorik, hvor fodbolden er rammen. I undersøgelsen er der ikke umiddelbart noget, der tyder på, at fællesskabet og udbyttet for deltagerne er større i de klubber, hvor holdene har en mere snæver målgruppe.



3. De lokale arbejdsgrupper kan med fordel starte med at indgå en samarbejdsaftale med klare og tydelige mål for den lokale udrulning af FFH samt beskrive ansvar- og rollefordelingen blandt stakeholderne. Aftalen skal muliggøre, at stakeholdernes forskelligartede interesser tilgodeses.

Erfaringerne fra de lokale arbejdsgrupper peger i retning af et behov for at sætte klare og tydelige mål for den lokale udrulning af FFH, herunder afstemme ansvars- og rollefordelingen blandt stakeholderne. Desuden er det afgørende, at implementeringen tilrettelægges så den tager højde for stakeholdernes forskelligartede interesser i projektet, så alle oplever en gensidig afhængighed og kan se meningen med at bidrage.



Foto: Nina Mølmann



4. Etableringen af lokale samarbejder om deltagerrekruttering med Hjerteforeningen og den kommunale rehabilitering kan med fordel være et fokuspunkt. Samtidig er det en fordel, hvis der lokalt kan udarbejdes modeller, hvor deltagerne på rehabiliteringshold i kommunen kan deltage i træningen på et FFH-hold som en del af rehabiliteringen. Dermed lettes overgangen for deltagerne.

De steder, hvor borgere efter endt rehabiliteringsforløb er blevet ledt videre til FFH, har projektet vist sig at have et potentiale for fastholdelse af en målgruppe, som kan være vanskelig at fastholde i fysisk aktivitet. Det peger i retning af, at projektet har gavn af at have kommunen og Hjerteforeningen som medspillere. Overgangen fra rehabiliteringsforløb til foreningsaktivitet er i den forbindelse et vigtigt fokuspunkt. I undersøgelsen er der givet eksempler på velfungerende modeller herfor, fx at deltagerne på rehabiliteringsholdene lejlighedsvist deltager på FFH-hold. Deltagerrekruttering er i det hele taget et vigtigt fokuspunkt, da flere klubber oplever, at de ikke har fået tilstrækkelig støtte og dermed ikke har forløst potentialet for deltagerrekruttering.



5. Oprettelsen af FFH-hold kan med fordel ske efter forskellige modeller. Dels den mest udbredte, hvor klubben er primus motor, men også den model, hvor en ekstern fysioterapeut varetager træningen med støtte fra klubben og ved anvendelse af klubbens faciliteter. For langsigtet forankring i klubben er det imidlertid vigtigt, at FFH bliver en prioriteret indsats.

I langt de fleste klubber er træneren for FFH-holdet internt rekrutteret. I en enkelt af de klubber der undersøges er det en kommunalt ansat fysioterapeut, der forestår træningen. Denne organisering er groft sagt opstået ved en tilfældighed, men indeholder nogle potentialer, herunder at en fagprofessionel har et forhåndskendskab til målgruppen og måske endda har direkte kontakt til målgruppen gennem sit virke i den kommunale rehabilitering. Det har den fordel, at afstanden fra det kommunale til det frivilligt organiserede tilbud bliver kortere for de personer, som skal sluses ud fra et rehabiliteringsforløb. Omvendt har denne form for organisering den iboende risiko, at FFH-holdet ikke bliver en integreret del af klubben, men noget som en professionel afvikler i klubbens faciliteter. Det indebærer selvsagt en større risiko for ophør, hvis den pågældende træner stopper, eller hvis den kommunale villighed til at betale ophører. Samme risiko er dog til stede, hvis træneren er en frivillig fra klubben, såfremt FFH ikke er tilstrækkeligt forankret i foreningen. Det skal så at sige være en prioriteret indsats, der er forankret hos klubbens bestyrelse og/eller som en del af klubbens identitet. Under alle omstændigheder bør forankring i klubben være et centralt fokuspunkt.



Foto: Anders Kjærbye/Fodboldbilleder.dk

..... KORT FORTALT

FODBOLD FOR HJERTET

En undersøgelse af deltagere, klubber og stakeholdere

