

Vi ser med LUP på sundheden

sdu.dk



Inspirationskatalog om
strategisk kobling mellem
landdistriktsudvikling og
sundhedsindsatser

SDU

Kolofon

Alle rettigheder forbeholdes forfatterne. Mekanisk eller fotografisk gengivelse af denne rapport eller dele heraf er uden forfatternes skriftlige samtykke forbudt ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Undtaget herfra er uddrag til anmeldelser.

©Syddansk Universitet, Esbjerg og forfatterne, 2019.

Trafik-, Bygge- og Boligstyrelsen har finansieret undersøgelsen.

For undersøgelsens udformning og resultater er alene Center for Landdistriktsforskning og Forskningsenheden for Sundhedsfremme ansvarlige.

CLF REPORT 72/2019

ISBN 978-87-93462-20-5

Forfattere:

Annette Aagaard Thuesen, lektor

Center for Landdistriktsforskning, Syddansk Universitet,
Niels Bohrs Vej 9-10, DK-6700 Esbjerg

✉ aat@sam.sdu.dk

Birgitte Skau Jørgensen, studentermedhjælper

Center for Landdistriktsforskning, Syddansk Universitet

Pernille Tanggaard Andersen, professor og forskningsleder

Forskningsenheden for Sundhedsfremme,
Syddansk Universitet, Niels Bohrs Vej 9-10, DK-6700 Esbjerg

✉ ptandersen@health.sdu.dk

Foto:

Elsebeth Gamborg (s. 33, 34-35, 47),
Catharine Jochumsen (s. 24-25, 48), Skrave Loklråd (s. 18),
Guldagerkirkeby.dk (11, 27, 42), Rico Eiersted (billedet til
højre og s. 16, 40-41, 60), Line Schultz Søndergaard (s. 20),
Annette Aagaard Thuesen (s. 17, 21, 23, 32, 49, 53),
Colorbox (forsidebilledet og s. 4, 5, 19, 31, 37, 45, 46,
52, 55, 56, 57, 58).

Grafisk layout og print:

Print & Sign, SDU, Campusvej 55, DK-5230 Odense

Forord

“Vi ser med LUP på Sundheden” er et formidlende forsknings- og udredningsprojekt, der arbejder med et nyt problemfelt – nemlig LUP’er (lokale udviklingsplaner)/landsbyplaner med et sundhedsfokus. Projektet er gennemført i et samarbejde mellem Center for Landdistriktsforskning og Forskningsenheden for Sundhedsfremme ved SDU i Esbjerg.

Projektet er finansieret af forsøgs- og udviklingsmidler fra Trafik-, Bygge- og Boligstyrelsen og bibringer byfornyelsen ny viden fra et lokalt geografisk niveau, som kan indgå i samspil med den viden, der er oparbejdet gennem forsøgsprojekter i de lidt større byer.

Trafik-, Bygge- og Boligstyrelsen har med forsøgstemaet “Sunde lokalsamfund” i efteråret 2016 ønsket at understøtte projekter, der behandler sundhed som et bredt begreb indbefattende fællesskab, trivsel og tryghed.

En stor tak skal lyde til de lokale tovholdere, som har hjulpet os med at planlægge interviewene. Vi vil også gerne takke interviewpersonerne i landsbyerne Skrave, Gærum og Guldager Kirkeby, de politikere og embedsmænd, vi har interviewet i Vejen, Frederikshavn og Esbjerg Kommune, og de aktører i udvalgte kommunale eller lokale projekter, som har stillet sig til rådighed for et telefoninterview.

Esbjerg, maj 2019

*Egon Noe, centerleder ved Center for Landdistriktsforskning
og Pernille Tanggaard Andersen, forskningsleder ved
Forskningsenheden for Sundhedsfremme, Syddansk Universitet*





Indhold

4	Introduktion og fokus
6	Hovedresultater
8	De tre case-områder og deres LUP
10	Samskabelse mellem kommune og lokalsamfund om sundhed
12	Samskabelse på planniveau
18	Hvordan bliver man lokalt enige om, hvad en LUP skal indeholde?
22	Hvordan bliver man enige om at inddrage sundhed, tryghed og trivsel som emner i LUP'en?
26	Hvem inddrages i beslutningsprocessen?
28	Hvilke aktiverende metoder tages i brug?
30	Hvilke konkrete aktiviteter kan sættes i gang via en lokal sundhedsindsats i en LUP?
46	Hvilke ressourcer er til rådighed til at gennemføre en plan?
50	Hvad er resultaterne?
54	Andre initiativer om sundhed i landdistrikterne i krydsfeltet mellem kommune og lokalsamfund
58	Litteratur



Introduktion og fokus

Formålet med dette forskningsprojekt har været at undersøge, hvad der sker, når der i lokalsamfunds LUP'er er taget et valg om at arbejde med at styrke sundhed, trivsel og tryghed. I projektet har fokus været på, hvordan en sådan indsats kan styrkes gennem aktiv samskabelse mellem kommune og lokalsamfund, og på hvilke muligheder og barrierer der kan identificeres.

Mange lokalsamfund i landdistrikterne laver lokale udviklingsplaner (LUP'er). Nogle steder sker det, fordi lokalsamfundet selv ønsker at skabe udvikling. Andre steder skyldes det, at kommunen ønsker at aktivere og målrette lokalsamfundenes ressourcer (Ditlevsen og Thuesen, 2015). Arbejdet med LUP'er for landdistrikter er kommet på dagsordenen efter strukturreformen i 2007 som en måde at samle kræfterne og skabe retning for landdistriktsudviklingen.

En mindre del af disse LUP'er har taget fat på sundhedsspørgsmål. Selvom sundhed for nogle kan opfattes som et individuelt anliggende for den enkelte borger, er det et område, der kan skabes fællesskab omkring.

Case-eksemplerne i kataloget er fra landsbyerne Skrave, Gærum og Guldager Kirkeby. Skrave Lokalråd i Vejen Kommune har som et af fire indsatsområder i deres LUP valgt at arbejde med temaet "Fysisk og mental sundhed, trivsel og tryghed". Gærum i Frederikshavn Kommune har udarbejdet en LUP med titlen "Gærum – et sundt fællesskab". Guldager Kirkeby i Esbjerg Kommune har arbejdet ud fra mottoet "Ned i fart - op i tempo" i deres LUP og ønsker at styrke sundhed og trivsel via motion.

Der er gennemført en udredende interviewundersøgelse med borgere og lokale foreningsrepræsentanter i de tre lokalsamfund og med ansatte i forvaltningen og en politiker i henholdsvis Vejen, Frederikshavn og Esbjerg Kommune. I alt er der foretaget 32 personlige interview i undersøgelsen. Derudover er lokalsamfundenes LUP'er og kommunernes sundhedspolitikker og landdistriktspolitikker analyseret. Det gælder de politikker og planer, som var gældende på tidspunktet for interviewenes afholdelse i august til oktober 2017. Herudover er der gennemført telefoninterview med en række tovholdere på kommunale/lokale sundhedsprojekter med et landdistriktsfokus. Disse sundhedsprojekter præsenteres til sidst i kataloget.

De mere specifikke spørgsmål projektet har besvaret er:

- Hvordan bliver man lokalt enige om, hvad en LUP for blandt andet sundhed, tryghed og trivsel skal indeholde? Hvem inddrages i beslutningsprocessen, og hvilke aktiverende metoder tages i brug?
- Hvilke aktiviteter kan sættes i gang i en lokalsamfundsbaseret sundhedsindsats, og hvem deltager i dem?
- Hvilke ressourcer er til rådighed til at gennemføre aktiviteterne?
- Hvilke kortsigtede og langsigtede effekter for sundheden i lokalsamfundet kan identificeres? Hvilke effekter for kommunens sundhedsindsats kan identificeres?



Hoved- resultater

- Sundhed i LUP'er er ikke kun sundhed, men også land-distriktsudvikling. Selvom forskningsprojektet havde et fokus på sundhed i udgangspunktet, så skal det forstås bredere, og sundhed omhandler også trivsel generelt.
- Der er minimalt kommunalt fokus på sundhed via LUP'er eller sundhed i landdistrikterne.
- Man kan i landsbyerne bruge sundhed som landdistriktsudvikling, hvis man lykkes med at "tviste", hvad fællesskaberne handler om. Dette er de tre lokalområder i forskellig grad eksempler på.
- Der er generelt en meget stor borgerinddragelse og fokus på bred involvering i fællesskabet i de tre lokalområder.
- Den store involvering og de meget aktive lokalsamfund gør, at der er potentiale for samskabelse, men samtidig er det centralt, at lokalsamfundene selv vil vælge, hvad de engagerer sig i.
- Kommunerne kan understøtte de lokale indsatser i højere grad, men må ikke inficere eller tromle de lokale indsatser. Der er dog lang vej endnu, før det er tilfældet, da der endnu ikke er stor kontakt eller et formaliseret samarbejde mellem kommune og lokalsamfund i forhold til sundhedsindsatsen.

Hvad nu hvis vi fik sat sundheden på dagsordenen som et område, man kunne være fælles om i et landdistrikt? Fordi det ville på en gang være til gavn for den enkelte, det ville være til gavn for landdistriktet, og det ville være til gavn for samfundet. Det ville blandt andet være til gavn for landdistriktet i den sammenhæng, at der ikke er nogen, der kan tage det fællesskab fra os. Det vil sige, det er et, vi selv bygger op, og selv etablerer. Det er ikke en del af en økonomisk struktur, som nogen andre har en holdning til. Så kan man sige, det er lidt back to basic, men vil det give mening? Og hvis det giver mening for mange mennesker nok, hvordan gør vi det så?

- Skrave, lokal borger.

Projektets sundhedsbegreb

Projektet opererer med et bredt sundhedsbegreb, som indbefatter trivsel og tryghed i dagligdagen og ser på såvel fysisk som mental og social sundhed (WHO, 1948). En undersøgelse fra Idrættens Analyseinstitut (Pilgaard og Rask, 2016) har påvist, at folk på landet dyrker mindre motion end folk i byerne, samtidig med at det traditionelle forenings- og holdbaserede idrætsliv er i tilbagegang til fordel for mere individuelle organiserings- og idrætsformer. Tal fra Den Nationale Sundhedsprofil (www.danskernessundhed.dk) viser desuden, at borgere i landdistriktsdominerede kommuner på en række parametre har dårligere sundhedstilstand end borgere i bykommuner.

Projektets hypotese

Kommunerne har ansvaret for den forebyggende sundhedsindsats. Der er samtidig i kommunerne stort fokus på samarbejde mellem kommunen og frivillige grupper og individer. Når lokalsamfund selv tager teten med henblik på at forbedre sundhed, tryghed og trivsel, har det været projektets hypotese, at der er noget at vinde for både lokalsamfund og kommune, hvis indsatsen kan ske i et frugtbart samspil med kommunen. Der er mulighed for, at nærheden i lokalsamfundet kan skabe rammer, der forankrer en sundheds- og trivselsindsats bedre, mens kommunen kan være med til at bidrage med understøttende indsatser undervejs i processen (Vrangbæk, 2013).

De tre case-områder og deres LUP

Skrave er et sogn (479 indbyggere) bestående af Københoved og Langetved i Vejen Kommune. Områdets aktive foreningsliv iværksætter aktiviteter for motorisk udfordrede børn, mænd i dårlig form, udlændinge ansat i landbruget osv. Man samles blandt andet omkring et foreningshus i den gamle skole indeholdende motionscenter, gymnastiksal, redskaber og mødelokaler og ved en motorikbane og i naturen lige uden for døren.

Skrave har set nye muligheder ved at inddrage sundhed i deres LUP. Sundhed defineres eksplicit af nogen af interviewpersonerne som noget, ingen kan tage fra dem af strukturelle årsager. Lokalrådet har selvstændigt ført an i udarbejdelsen og gennemførelsen af LUP'en, som er fra 2016. De ser gerne, at tingene skal starte nedefra og fra nogen, som har lyst. Det er denne tilgang, der skal bringe planen til gennemførelse. Initiativer, som er iværksat på denne måde, er blandt andet tre "Tour de Middag"-arrangementer, hvor lokale besøgte og spiste hos hinanden samt et arrangement om sikring af huse mod indbrud og nabohjælp.

Hjemmeside for Skrave: <http://skravesogn.blogspot.com/>

Gærum (798 indbyggere) er et stærkt foreningsdrevet lokalsamfund beliggende i Frederikshavn Kommune. LUP'en i Gærum har virket som en platform for samling af landsbyens interesser. Sundhed har været et tema i landsbyen gennem mere end 10 år inden LUP'ens tilblivelse i kraft af en sundhedsgruppe, der blev etableret i 2009.

Planen i Gærum handler trods sit fokus på sundhedsrelaterede emner ellers et langt stykke hen ad vejen om det samme som i andre landsbyer. Der arbejdes i planen med det brede sundhedsbegreb, hvor sundhed forener, i stedet for at opdele. Man anser i Gærum desuden sundhed som et positivt begreb at signalere i forhold til bosætning. LUP'en er gledet en smule i baggrunden efter dens iværksættelse i 2015/2016, men processen har været positiv for Gærum. Etableringen af motionscentret "Gærum Form og Trivsel" er et af de mere konkrete og hurtige resultater fra planen.

Facebookside for Gærum: <https://www.facebook.com/gaerumby/>

Guldager Kirkeby er et bynært landsbyområde (ca. 950 indbyggere) med forstadspræg, kort liggetid på husene og stigende huspriser i Esbjerg Kommune. Der er stadig en del landsbykvaliteter i byen blandt andet i kraft af foreningslivet, hvorigennem nytillflyttede integreres. Delingen af skolen med Sønderris siden lukningen af Guldager skole har haft betydning for områdets fritidsliv. I dag mødes man i stedet for i det lokalt drevne fitnesscenter og til arrangementer, som blandt andet borgerforeningen står for. Sundhedsdelen af LUP'en handler om Guldager-ringen, et trænings- og motionsspor, som skal være med til at markere den oprindelige landsbys grænser. Herudover er der gennemført et tidligere sundhedsmålings/BMI-tjek-projekt i området.

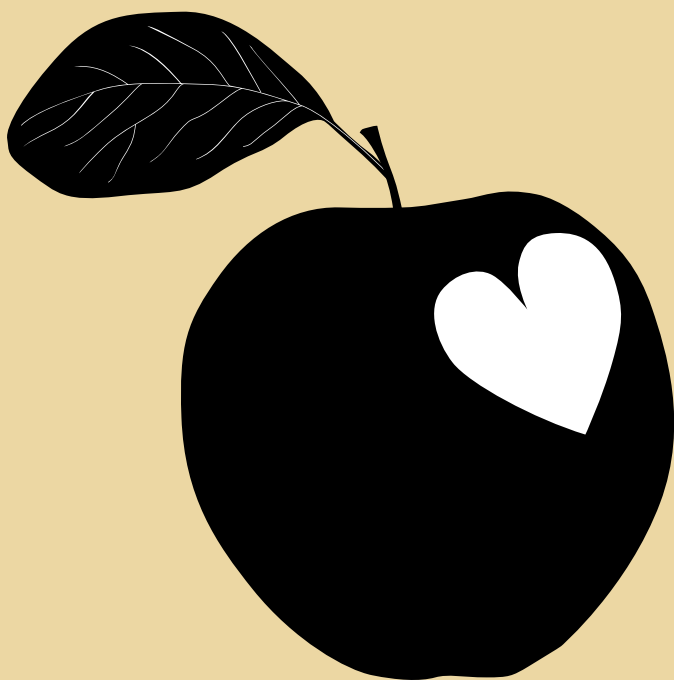
LUP'en i Guldager Kirkeby er af ældre dato (fra 2010/2011) end planerne i Skrave og Gærum. Nogen af interviewpersonerne nævner planen og fremtidsværkstedet, der opstartede processen, som meget positiv og igangsættende, og som bindende byen sammen.

Hjemmeside for Guldager Kirkeby: <http://www.guldagerkirkeby.dk/>

Tabel 1: Temaer og/eller aktiviteter i LUP'erne

Skrave	Et overordnet tema "Bosætning og nye frivillige" og fire undertemaer: 1. Fysisk miljø 2. Natur, formidling og turisme 3. Fysisk og mental sundhed, trivsel og tryghed 4. Foreninger og fællesskab
Gærum	En samlet vision "Gærum - et sundt fællesskab" og 10 handlingspunkter: 1. Gårdbutik og fællesskab 2. Byport (evt. som udgangspunkt for mountainbikerute) 3. Et æble som et symbol på det sunde valg 4. Løb: events, ruter og fællesskab 5. Fodsporsstier i landsbyen 6. Fitness for alle 7. Lokalt bryggeri 8. Kampklare idrætsfaciliteter 9. Et grønt forsamlingshus i naturen 10. Den gode historie om det sunde fællesskab
Guldager Kirkeby	En samlet vision "Guldager - grøn og aktiv - ned i fart, op i tempo" og tre gennemførelsespunkter: 1. Plantning af skov og træer 2. Guldager-ringen, et træningsspor og socialt rum for at tiltrække familier med børn, skabe nærhed og styrke sundhed gennem træning 3. Reduktion og ændring af færdselssikkerheden

Samskabelse mellem kommune og lokalsamfund om sundhed





Samskabelse/samproduktion handler samlet set om tilfælde, hvor der er overlap mellem kommunens og borgeres/foreningers indsatser i politik eller serviceudvikling. Det være sig i forhold til idéinddragelse (Bason, 2013; 2010) eller i forhold til inddragelse af frivillig arbejdskraft i løsningen af opgaver, som kommunen tidligere har stået for (Brudney og England, 1983).

Målet med samskabelse/samproduktion kan være innovation, besparelser, eller ønsker om at nå nye målgrupper.

Lokale og forholdsvis “almindelige” borgerinitierede initiativer og services kan tolkes som en slags ukoordineret eller skjult og allerede eksisterende samskabelse/samproduktion. Gymnastik- og idrætsaktiviteter, fitness- og motionsaktiviteter, sociale arrangementer for unge og ældre, kreative arrangementer, oplysningsaktivitet om sundhed, inddragelse af “tungere mere udsatte” målgrupper, opsætning af hjertestartere osv. har betydning for kommunens samlede indsatser og performance på sundhedsområdet. Aktiviteterne på sundhedsområdet i Skrave, Gærum og Guldager Kirkeby får med en sådan tilgang mere end lokal betydning, da også kommunerne arbejder med strategier, politikker og indsatser på sundhedsområdet.

Det samme gælder de samlede LUP’ers indhold og aktiviteter, som har betydning for kommunernes resultater på landdistriktsområdet (bosætning, erhvervsudvikling, livskvalitet, branding).

De tre lokalområder i dette inspirationskatalog kan alle betegnes stærke lokalsamfund med aktiv og kollektiv frivillighed og stærke fællesskaber, hvilket er medvirkende til, at de er gode arenaer for positiv samskabelse/samproduktion og for at få ting til at lykkes.

Det er imidlertid ikke uden problemer for kommuner at kopiere erfaringerne fra case-områderne og overføre dem til egne lokalsamfund. Et studie af Bailey og Pill (2015) konkluderer, at når tingene starter oppefra, det vil sige fra myndigheden, så ender det med at være meget styret og med mindre empowerment, end hvis det startes nedefra. Dette projekt viser også denne form for skepsis, idet de lokale tydeligt bliver mest motiveret af lokale ideer og målsætninger fremfor af kommunale. Flere lokale udtrykker dog, at de gerne lader sig inspirere udefra. Det være sig via foredrag arrangeret af kommunen, tv-programmer om sundhed, eller fælleskommunale arrangementer for kommunernes landsbyer.

Samskabelse på planniveau

I casene er der meget lidt konkret samskabelse på det planmæssige niveau. LUP'erne er ikke i særlig høj grad forsøgt tænkt ind i nogen kommunal sammenhæng. Netop brobygning mellem planer er et af de områder, hvor dette forsøgsprojekt ser potentialer for aktiv samskabelse mellem kommune og lokalsamfund.

Resultaterne viser, at lokalsamfundene kan mobilisere omkring sundhed, trivsel og fællesskab på en mere direkte måde, der favner hverdagslivet. Kommunerne kan i langt højere grad bruge LUP'erne som en indgang til detaljeret viden om lokalsamfund og som muligheder for at få indspark til kommunale politikker og implementering af indsatser.

Spørgsmålet om tilpasning mellem lokalsamfunds planer og den mere traditionelle lovbestemte planlægningsproces er blevet diskuteret af Owen m.fl. i en engelsk sammenhæng (2007). Ifølge dem foregår bottom-up og top-down initiativer ofte i "*uvidenhed om hinanden*". På den måde er der sådan set ikke noget usædvanligt i, at det også er tilfældet i dette projekts tre case-områder. Forberedelsen af planer på landsbyniveauet medfører dog tre typer af resultater, som kan betyde, at der er brug for samarbejde mellem landsby og kommune:

- Noget der straks vil kunne gennemføres lokalt.
- Noget der kræver hjælp fra myndigheder
 - ofte fra den kommune, landsbyen ligger i.
- Noget der kræver ændringer i den strategiske planlægning, som kommunen står for.

Gallent m.fl. (2008) kalder det "*ineffektivt*", når eksempelvis myndigheders planlægningsbeslutninger, sundheds- eller uddannelsespolitik ikke har nogen sammenhæng med planer på lokale niveauer, om det så enten skyldes landsbyens eller myndighedens manglende fokus på hinandens indsatser. LUP'erne kan nemlig give kommunen adgang til viden, som er vigtig for gennemførelsen af de kommunale strategier.

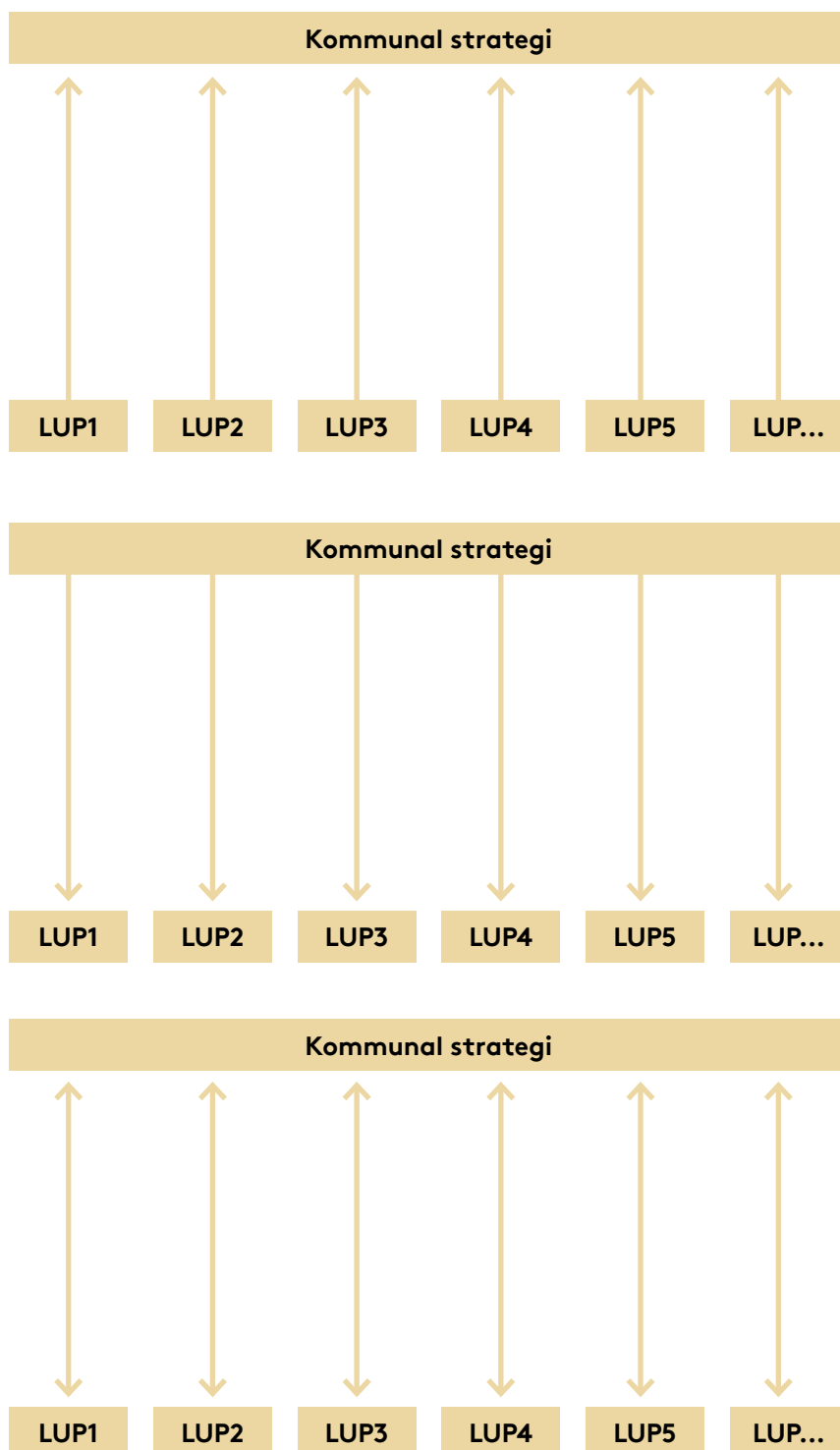
Planerne på de lokale niveauer kan også være med til at styrke den frivillige energi i lokalsamfund (Bishop, 2007) og kapacitetsopbygge borgerne, så de kan sætte aktiviteter i værk, som i *det skjulte* bidrager til myndighedens målsætninger.

Gallent m.fl. (2008) præsenterer to tolkninger af LUP'ers rolle, som sikrer, at de ikke ender som "*fritstående dokumenter*" (Bailey and Pill, 2015). Fra et deltagelsesdemokratisk perspektiv bør LUP'er udarbejdes for at informere

den strategiske planlægning på det kommunale niveau, som så som nævnt bedre kan indtænke lokale hensyn. Fra et repræsentativt perspektiv bør LUP'er være formet/indrammet af strategier på højere niveauer.

Forfatterne understreger dog, at en tredje "*brobyggende*" strategi afstår fra at begrænse lokale ambitioner. En brobyggende tilgang kan mediere imellem og indarbejde forskellige værdier i planlægningsprocessen (Gallent m.fl., 2008).

Figur 1: Det deltagelsesorienterede, det repræsentative og det brobyggende syn på forholdet mellem LUP'en og kommunale planer



Owen m.fl. kommer med en række forslag til, hvad en brobyggende tilgang kan indebære. Vi har samlet dette under overskrifterne 1) Kommunikation og dialog, 2) Strukturer og 3) Menneskelige ressourcer i tabellen nedenfor. De konkluderer dog også, at deres forskning ikke har kunnet opstille en enkel *“modelbro”*.

Blandt case-eksemplerne ses det bedste eksempel på brobygning i Skrave/Vejen. Vejen Kommune lavede en landsbyanalyse i 2016, forud for at der skulle laves LUP'er i hele kommunen. Kommunen anbefalede herefter landsbyerne at bruge landsbyanalysen i arbejdet med deres LUP. Denne opfordring greb man i Skrave. Skraves LUP indeholder således mange henvisninger til områder, hvor man gerne vil samarbejde med kommunen. Vejen Kommune har efterfølgende i 2017 lavet en landdistriktspolitik baseret på de LUP'er, som er lavet i de fleste af kommunens 21 lokalsamfund.

Udover dette er der ikke i case-områderne blevet fremsagt noget krav fra kommunerne om, at LUP'erne skulle bidrage til en bedre implementering af forskellige kommunale politikker. De lokale anser, at det er kommunen, der skal tage det første skridt, hvis dette skal udbygges, og at det i så fald i

Tabel 2: Vigtige aspekter af brobygning mellem LUP'er og kommunale politikker ifølge Owen m.fl. (2009)

Kommunikation og dialog	• Utvetydig anerkendelse af værdien af hinandens bidrag • Klar oplysning om sammenhængene, brobygningen finder sted indenfor • Klar vejledning fra kommunen om, hvordan landsbyforeninger kan bidrage til strategisk planlægning (roller og ansvar)
Strukturer	• Klare strukturer og mekanismer • Udformning af en guide for, hvordan man i kommunen vælger praktisk at forbinde lokale LUP'er med strategiske planer • Udformning af en skabelon (i tabelformat) til vurdering af graden af sammenhæng mellem LUP'er og strategiske planer, der skal udfyldes ved afslutningen af udarbejdelsen af en LUP
Menneskelige ressourcer	• Tilstrækkelig støtte til landsbyforeningerne fra oven • Kapacitetsopbygning på både det lokale niveau og det strategiske planniveau • Opmærksomhed på bemanningen (både i administrationen, hvor det ofte kun er en person, der står for det, og lokalt, hvis kun nogle få involveres) • Etablering af en "få det til at ske"-gruppe i administrationen tidligt i brobygningsprocessen • En enkelt indgang til den strategiske planlægnings-administration via udnævnelsen af en kontaktperson • En facilitator, der kan stimulere brobygningen, hvis den rulles ud som en generel tilgang

Tabel 3: Kommunal tværsektoriel rækkevidde mellem sundhedspolitik og landdistriktspolitik

		Vejen	Frederikshavn	Esbjerg
Taler planerne til hinanden/er de bevidste om hinanden?	Sundhedspolitik	Temaplanen for sundhed, kultur og fritid er baseret på samarbejde på tværs af organisationen. Udover sit sundhedsfokus omhandler planen attraktive levevilkår og tiltrækning af virksomheder, borgere og turister.	Arbejdsmarkeds-, byplanlægnings-, transport-, og naturforvaltning mv. nævnes i sundhedspolitikken som aktører, der står sammen.	Det er beskrevet, at sundhedspolitikken er en tværgående politik, der skal løftes af alle kommunale myndigheder for at skabe synergi.
	Landdistriktspolitik	Sundhed er ikke nævnt ud over det "opmærksomme samfund", som ikke er rettet mod sundhedsafdelingen. Det er beskrevet, at der i kommunens administration er en øget videndeling om projekter/planer for landdistrikter, et momentum, der skal udnyttes optimalt, blandt andet gennem oprettelse af en tværgående arbejdsgruppe.	Politikken nævner, at Sund By-initiativet også skal foregå i landdistrikterne (Frederikshavn Kommune deltager dog ikke i Sund By-netværket).	Næsten alle sider indeholder billeder af sports- eller naturaktiviteter på landet. En del af politikken omhandler det gode og sunde liv. Det hedder sig, at kommunen vil arbejde for at etablere lokale sundhedsfremmende og forebyggende initiativer på landet.

linje med brobygningsaspekterne ovenfor skal ske i en god dialog med lokalsamfundene. De giver ligeledes udtryk for, at det skal ske som inspirerende indspark, og ikke som krav. Det er tydeligt, at lokalsamfundene fungerer lidt som selvstændige samfund (samfund i samfundet) i kommunerne, og holdningen er, at man lokalt bedst ved, hvad der kan lade sig gøre at gennemføre, og hvordan man får folk til at deltage. Dette syn på de lokale kompetencer og lokalt ejerskab bliver også understreget som en særlig lokal og værdifuld ressource af de kommunale interviewpersoner.

Helt konkret på sundhedsområdet er der ingen steder sket konkret brobygning mellem kommunernes sundhedspolitikker og LUP'erne, til trods for, at landsbyerne har ønsket at arbejde med sundhed som et tema i deres planer. Det tyder på, at LUP'erne ikke bliver anset som dokumenter af særlig strategisk vigtighed for kommunen, men snarere er set som udelukkende lokale planer. Dette til trods for at der i disse år etableres mange nye forsøg med at få det lokale foreningsliv inddraget i arbejdet med sundhed i kommunerne (se eksempler på sådanne initiativer sidst i kataloget).



Analyse af de kommunale sundhedspolitikker og landdistriktspolitikker viser herudover, at der kun er lav grad af koordination mellem planer internt i kommunen. Dette bakkes op af interviewene, hvor der gives udtryk for, at der ikke rigtig er noget samarbejde mellem den forvaltning, landdistriktspolitikken er en del af, og sundhedsforvaltningen.

Frederikshavn Kommune har vedtaget en ny sundhedspolitik i 2017 og ønsker at "spille bold" med aktørerne og agere understøttende for at opnå målene i sundhedspolitikken. Internt i kommunens organisation er der gjort et arbejde for, at sundhedspolitikken bliver et fælles anliggende, som skal gennemføres via hele den kommunale organisation. Sundhedspolitikken er kortfattet og enkelt formidlet, fordi intentionen er, at den skal inspirere forskellige grupperinger til at handle og sætte i gang. Selvom kommunen ønsker at samskabe med grupperinger udenfor den kommunale organisation, er fokus mest på patientforeninger, institutioner, virksomheder og bestemte borgergrupper affødt af sundhedspolitikken. Der var heller ikke noget formaliseret samarbejde mellem sundhedsmedarbejderne og landdistriktskoordinatoren på tidspunktet for interviewene i 2017.

Med pejlemærket "Sammen om Sundhed" i lokalsamfundene i Frederikshavn Kommune er man i 2019 imidlertid kommet længere med gennemførelsen af sundhedspolitikken. I samskabelse med et lokalsamfund er det hensigten at arrangere en sundhedsevent i en landsby med inddragelse af både landsbyens foreningsliv og forskellige sundhedsforeninger. Her lægges der netop vægt på det tværgående samarbejde mellem sundheds- og landdistriktsområdet.

Vejens Kommunes sundhedspolitik findes i en temaplan for sundhed, kultur og fritid. Kommunen er venstreledet i 2019 med fokus på individets eget ansvar for sundhed, og sundhedskoordinatoren lægger vægt på værdien af, at

ting opstår nedefra og op. Kommunen inspirerer dog bredt med nogle meget populære arrangementer om søvn, ernæring og trivsel osv. Initiativet til dette kommer fra kommunens projekt "Sundhed på tværs".

Kommunen holder sig orienteret om lokalområdernes idræts- og fritidstilbud via Fritidsvejen.dk for at kunne vejlede borgere, som har trænet i kommunens tilbud, om hvordan de kan fortsætte træningen lokalt efterfølgende.

Sundhedsafdelingen har haft møde med en af de frivillige fra Skrave, for at få indblik i, hvad man gør i Skrave, men har dog ellers ikke kontakt til lokalområderne i landdistrikterne. Man har en forebyggelsespulje, som ville kunne søges til gennemførelse af gode ideer med betydning for kommunens sundhedsindsats.

Man har desuden i 2018 engageret sig i at oprette et korps af sundhedsambassadører baseret på aktører fra lokalområderne. Sundhedskoordinatoren og landdistriktskoordinatoren har ikke noget samarbejde, men det fremgår af både interview og landdistriktspolitik, at der er planer om at etablere et tværgående udvalg.

Esbjerg Kommunes sundhedspolitik synes ikke at nå helt ud i landsbyerne, men der er i kommunen villighed til at reagere på tiltag, hvis man får henvendelser. Der er bevidsthed om og erfaring med, at initiativet skal komme fra lokalområderne selv, eller at der skal engageres nedefra, for at initiativer bliver levedygtige.

Landdistriktspolitikken har et element af sundhed i sig, men det er ikke blevet koblet med sundhedsforvaltningens område, og ikke mange egentlige projekter er opstået i den periode, landdistriktspolitikken har virket. Landdistriktspolitikken kom efter LUP'erne, og den har således ikke kunnet "præge" LUP'erne i en sundhedsmæssig retning.





**Hvordan
bliver man
lokalt enige
om, hvad en
LUP skal
indeholde?**

”De [kommunen] stillede jo arkitekten til rådighed, og så har de jo egentligt også været sekretær på hele opgaven, eller det her færdige produkt. Og selvfølgelig også tovholder et eller andet sted, for det er jo dem, der udgiver landsbyplanen, og det er jo noget, der er på kommunens hjemmeside. Så det er deres produkt

- Guldager Kirkeby, lokal borger.

Det gælder for alle tre LUP'er, at sundhedselementet i planerne er ét blandt andre temaer. Dette er naturligt, da inddragelsen og italesættelsen af sundhed i LUP'er er sjælden.

Planlægningen af processen omkring udarbejdelse af en LUP er vigtig og sætter spor

Planlægningen af beslutningsprocessen omkring en LUP helt fra ide til færdigt produkt er vigtig. I den indledende fase tages der beslutninger, der sætter rammer for, hvilken type LUP, man får. Ønsker man en plan, der oser af inspirerende lokalt engagement, ønsker man en plan med stedpolitiske elementer, hvor landsbyen markerer sig som en central udviklingsaktør, eller ønsker man en mere arkitektonisk og landskabsorienteret LUP?

Både kommunen og lokalsamfundet kan have holdninger til dette. Ofte ses det dog, at en hel kommunes LUP'er så at sige følger et "manuskript" (Parker m.fl., 2015) lagt ud af en kommune eller en konsulent hyret ind til opgaven. Ofte holder indholdet sig inden for en enkelt af kommunens fagforvaltninger og udnytter ikke nødvendigvis, at landsbyudvikling kan tilgås ud fra et mangeartet perspektiv. Dette mangeartede perspektiv kommer mest til udtryk i LUP'erne i Skrave og Gærum, hvorimod indholdet i LUP'en for Guldager Kirkeby er langt mere knyttet op på kommunens teknik- og planforvaltninger.

Stadier i arbejdet med en LUP

→ Man beslutter sig for at ville lave en LUP.

I Skrave skete dette som en del af kommunens oplæg til de samlede landsbysamfund i kommunens revision af LUP'er i 2016. Skrave havde i perioden fra 2010 til 2016 også arbejdet ud fra en LUP, så der var tale om en opfølgning på en tidligere plan. I Guldager Kirkeby blev LUP'en ligeledes til i 2010/2011 i kraft af, at kommunen udarbejdede LUP'er i 21 lokalsamfund. I Gærum gjaldt det, at kommunen havde udbudt muligheden for LUP'er af flere omgange. Gærum kom så med i anden runde i 2015/2016. Hverken Guldager Kirkeby eller Gærum havde tidligere haft en nedskrevet LUP.

→ Man forbereder et borgermøde.

Arrangøren af borgermødet har en vis indflydelse, idet arrangøren ofte allerede inden mødet fastlægger nogle af emnerne, der skal debatteres. Det er dog vigtigt, at der er rum for, at andre emner også kan dukke op på borgermødet, som på den måde kan få en lidt



[illegible]

“drømmende” karakter. Man inviterer til borgermødet ved at bruge de lokale kommunikationsmedier som Facebook, hjemmesider, nyhedsbreve, men også gerne koblet med personlig kontakt.

→ ***Man afholder et eller flere borgermøder.***

Disse møder er åbne for deltagelse af alle i lokalsamfundet. Møderne har i de tre case-områder fungeret som arenaer for ideudveksling, og der har været inddraget mange kreative metoder (sange, tegninger, udarbejdelse af plancher, byvandring, mulighedskort). Eksterne oplægsholdere var inviteret for at vække deltagernes engagement. I Skrave varede denne del af processen en hel dag og indeholdt et eksternt oplæg med efterfølgende cafédebat ledet af medlemmerne af lokalrådet. For Guldager Kirkeby gjaldt det, at borgermødet blev afholdt som et fremtidsværksted arrangeret og gennemført af en arkitekt og én ansat fra forvaltningen. I Gærum blev der arrangeret et foredrag og afholdt tre workshops henover en periode, inden man nåede frem til indholdet af LUP'en. Også her stod kommunen for afviklingen af møderne. Sammenligner man Gærum og Skrave, så gælder det, at man i Gærum stemte om, hvilke forslag som skulle tages med i LUP'en. I Skrave valgte man i stedet at gruppere alle de omkring 100 ideer ind under temaer og fastholde dem som arbejdsredskaber i LUP'en.

→ ***Ideerne fra mødet skrives sammen til en LUP.***

I Skrave stod lokalrådet for skrivning og layout af LUP'en. I Gærum var det kommunen, der skrev LUP'en i samarbejde med en lokal gruppe på 3-4 personer. I Guldager Kirkeby blev planen skrevet af kommunen i samarbejde med arkitektfirmaer udpeget af kommunen og en følgegruppe med deltagelse af borgerforeningen.

→ ***En høring gennemføres eventuelt.***

En høring kan være med til at sprede viden om LUP'ens indhold og give den yderligere legitimitet.

→ ***Der udpeges ressourcepersoner eller evt. arbejdsgrupper til at koordinere eller stå for planens gennemførelse.***

Arbejdsgrupper eller personer med ansvar for dele af LUP'ens gennemførelse kan medvirke til, at planen bliver realiseret.

→ ***Planen anvendes som pejlemærke for aktiviteter, initiativer og fondsansøgninger i landsbyen.***

Dermed har man lokalt en strategi at styre sin lokale indsats efter.



”Det der med inddragende og involverende, det betyder meget herude (...) Det kan godt være, at hvis man læser udviklingsplanerne, at der er nogen, der ser mere professionelle ud, men jeg håber så, at vores ikke er så fin, men så til gengæld har fået flere med i processen, og ikke at der er en, der har lavet den for os

- Skrave, lokal borger.

**Hvordan
bliver man
lokalt enige
om at
inddrage
sundhed,
tryghed og
trivsel som
emner i
LUP'en?**

”Så da vi mødtes der for to år siden og skulle lave landsbyplaner, så sidder vi ikke og diskuterer, om sundhed skal være et tema. Så er det bare sådan, det er

- Gærum, lokal borger.

Sundhed og trivsel er som nævnt ikke et sædvanligt tema at inddrage i en LUP. Det gælder dog for alle tre lokalområder, at man ikke var ukendte med at lave nogle indsatser om sundhed, da man valgte dette tema. Fokusset på sundhed i planerne kan spores tilbage til tidligere aktiviteter i lokalområderne, eksempelvis en sund landsby kampagne (Guldager Kirkeby), en sundhedsgruppe (Gærum) eller at det havde været et tema i en tidligere plan (Skrave). Man har desuden nogle ressourcepersoner i relation til sundhed i de tre lokalområder, som går foran og italesætter sundhed. Processen med LUP'en gjorde, at det blev legitimt at tale højt om sundhed.

Sundhed bliver af en interviewperson nævnt som værende det nye sort. Det betyder, at sundhed og trivsel var det som “talte” højest på borgermøderne, eller som fik rigtig mange forslag ved cafébordene. I Skrave betød det, at sundhed blev et underemne med mange ideer langt ind under temaet. Guldager Kirkebys sundhedsfokus fremgår hovedsageligt af den overordnede vision om at komme “Ned i fart og op i tempo”, men er ellers mindre synligt end i de to andre LUP'er. I Gærum endte sundhed efter en afstemning til en af workshoppenes naturligt med at være LUP'ens paraplytema.

Sundhed og trivsel kom frem i mange kategorier og vinkler til borgermøderne, men der var tale om at tilgå sundhed bredt og indeholdende en fællesskabsfølelse. Der var, som en af interviewpersonerne udtrykker det, ikke kun fokus på salat og løbeture, men også på social sundhed. Der er altså tale om sundhed på de store linjer, som ikke er defineret ned, hvor folk ikke længere kan se sig under paraplyen. Det er opfattelsen, at mange “vil sundhed”, da man eksempelvis bevæger sig for lidt, men at man ser forskelligt på det. Undersøgelsen peger dog på, at sundhed samler mere end det splitter, så længe det ikke bliver for omklamrende og med for stramme retningslinjer om, hvad man skal. Sundhed bliver anset som et tema, man som landsby kan profilere sig på, og dermed som et middel til at skabe øget bosætning. Det er et emne, der kan kobles med de muligheder, der bruges i naturen.

”Grundlæggende var der et ønske om, at vi ville gerne sundhed, og vi kan se det alle sammen. Vi ser så lidt forskelligt på det. Så det der med at se sundhed sådan i helt stort bredt perspektiv var jo spændende, fordi sundhed er for nogen rigtig meget fællesskabet, og for nogen er det det sociale, og for andre er det det fysiske, og for nogen igen er det det mentale...

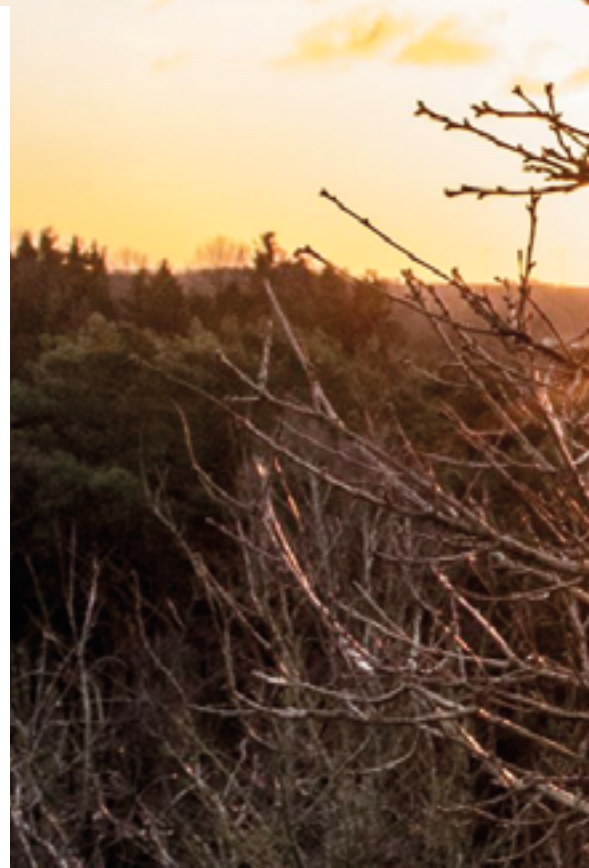
- Gærum, lokal borger.





” *Nej, jeg oplever ikke, at der har været modstand. Jeg tror nu heller ikke, at vi skal gå derud, som for eksempel virksomheder beslutter, at når der er et arrangement her, så er der ikke kage. Det skal vi ikke. Det er en indgroet del af det her lokalområde. Men vi stiller nogle tilbud til rådighed, og jeg synes, den måde vi gør det på..., altså du behøver ikke at komme i det nyeste tøj. Jeg tror mine træsko, de står dernede, og det ville jeg nok ikke have gjort, hvis jeg skulle køre til Vejen. Altså her kommer man bare, også dem der vejer 50 kilo for meget, eller 20 eller 10. Altså, jeg tror ikke, de føler, at de bliver udstillet, som de måske ville føle som om, hvis de kom i fitness i et stort center*

- Skrave, lokal borger.





” For nogen bliver den mentale sundhed, når man fysisk har det godt, men for andre er det måske også det med naturen. Den ro og balance der er i at være ude i naturen. Og for andre er det måske de der kreative aftener, vi har, som kan være mental sundhed, hvor man mødes, og nogen binder blomster, og nogen laver juledekorationer, og nogen synger... Så det, tror jeg, kan være mange forskellige ting. Men flere har sagt, at den der balance mellem sind og fysik og ro og det der med naturen..., at de der ting snakker sammen

- Gærum, lokal borger.



Hvem inddrages i beslutningsprocessen?

Alle de lokale borgere har haft mulighed for at deltage i beslutningsprocessen omkring udarbejdelsen af planerne, og afviklingen af møderne anses af interviewpersonerne som demokratisk. Det er forsøgt at afholde de indledende borgermøder om LUP'erne, så flest mulige følte sig motiverede for at deltage. Ifølge interviewpersonerne er det dog sådan, at det typisk er nogen af de lokale, der altid deltager, og andre grupper der aldrig dukker op til den slags arrangementer.

Dem, der kommer til borgermøderne, kan igen deles op i to grupper, nemlig dem, der ikke umiddelbart kan finde ud af at komme i gang med noget efterfølgende, og dem, der vil kunne rykke på, hvad der er blevet besluttet på mødet. Mange forskellige foreningsposter er repræsenteret på mødet, og disse personer kan være med til at sprede indholdet af mødet yderligere.

Det gælder desuden generelt, at de, som slet ikke dukker op til møderne, har mulighed for at holde sig ajour om, hvad der er sket på møderne via de

”Jeg tror, der er mange, der ved, at processerne kører og sådan tænker, at det er godt, og at det giver noget godt til byen, men ikke sådan direkte involverer sig i det. Det, tænker jeg, er fint. Jeg tror heller ikke på, at vi nødvendigvis behøver at have alle med hver gang. Det her er jo bare starten på noget, de kan bygge videre på. Der er jo ikke nogen af de her 10 [handlingspunkter], der bliver til noget, med mindre de selv går videre med det og har nogle ildsjæle, der er med på det

- Gærum, kommunal medarbejder.

”Det fede ved den her [landsbyplan] er jo, at Gærum har..., og det er også det, der er kendetegnet ved Gærum..., det er, at ildsjæle stort set bliver født i byen. Det er de små børn, fordi de bliver ind-draget. De har den der andel aftenene, så det ikke bare er sådan noget, mor og far tager til

- Gærum, lokal borger.

forskellige lokale kommunikationskanaler (Facebookgrupper, hjemmesider, miniaviser).

Specielt i Skrave og Gærum er det tydeligt, at der gøres en indsats for, at alle uanset alder kan få andel i og ansvar for processen med udarbejdelsen af LUP'en. Her fremhæves det, at både børn, unge, børnefamilier og ældre har været til stede på borgermøderne. Der gøres også en indsats for at få nyligt tilflyttede med på møderne.

“...det er så vigtigt, at vi hører alle vores borgere, at de har ret til at blive hørt og bliver lyttet på. Hvad er det egentligt, de vil? For vi kan godt i lokalrådet sidde og kloge os på det, men hvad vil borgerne egentlig?” - Skrave, lokal borger.

Antal deltagere på borgermøderne i lokalområderne varierer. I Gærum deltog omkring 30-40 personer i de tre workshops, som blev afholdt. Efterfølgende har flere, som ikke tidligere var aktive, engageret sig yderligere, eksempelvis i fitnesscentrets opførelse og drift. I Guldager Kirkeby deltog ca. 130 på fremtidsværkstedet. I Skrave deltog ca. 60 personer på inspirationsdagen.



Hvilke aktiverende metoder tages i brug?

Inden borgermødets afholdelse informeres der om, at mødet vil finde sted for at få så mange som muligt til at deltage. Det sker via sedler i alles postkasser, via Facebook osv., men det slås også op “mund til mund”, da der er stor tro på virkningen af personlig kontakt. Der planlægges desuden ting som fællesspisning og børnepasning på møderne, for at skabe en god stemning, trække folk til og fjerne hindringer for deres deltagelse.

Selve mødet indeholder alle steder et oplæg af en ekstern oplægsholder. I Gærum og Guldager Kirkeby fik man herudover også hjælp til resten af struktureringen og gennemførelsen af møderne, mens man i Skrave selv stod for dette.

Fordelen ved at lade eksterne stå for mødernes afvikling er, at de lokale ledere så kan koncentrere sig om diskussionen af, hvad man vil i lokalsamfundet. Det er også en fordel, at en enkelt lokal leder ikke kommer til at dominere processen. Modsat kan det være svært for en ekstern at tage højde for den lokale viden og erfaring, der ligger forud for mødets afholdelse. Og det kan være svært at bringe ideerne videre for de lokale ledere efterfølgende, hvis en ekstern har “drevet dem frem”.



Altså, vi tror jo meget på det her med den personlige kontakt.

Det her med bare at slå noget op, og så tror man, der kommer en hel masse... Altså, der kommer nogen, og det er nok et eller andet sted dem, der plejer. Det der med lige at spørge “Vil du ikke med? Jeg kommer og henter dig”, det giver ret meget mere. Og så er der jo egentlig mange, der synes, at det var da meget hyggeligt

- Skrave, lokal borger.



Det var ikke dem [tovholderne], som skulle komme med ideerne. De skulle bare støtte os og sige, at der var ingen begrænsninger. Det var os selv, der skulle komme ud med alt, hvad vi havde inden i os. Jeg følte, at de var en støtte til os og hjalp os lidt, hvis der var noget (...). “Kan man godt det?” - “Ja, ja, ja - I skal bare fyre løs”. Vi havde jo vilde ideer. Der var nogen, der ville til at dyrke vin og alt muligt. De var en støtte. Det synes jeg helt sikkert

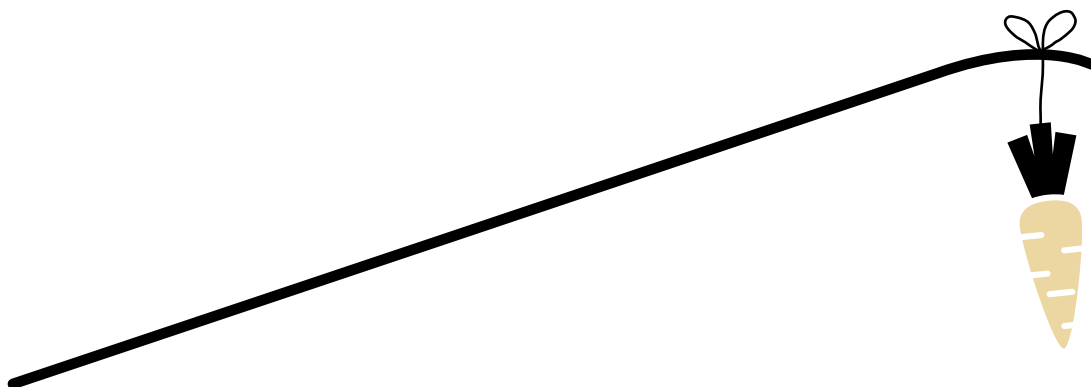
- Gærum, lokal borger.

Borgermøderne ses alle steder som en proces uden begrænsninger i idegenereringsfasen. Alle var aktive gennem deltagelse i grupper og caféer. I Skrave blev alle ideer inddraget som baggrund for LUP’ens temaer. I Gærum skulle man via Post-it-sedler stemme om, hvilke ideer som skulle med i LUP’en. I Guldager Kirkeby blev borgermødet gennemført som et fremtidsværksted.

“Så vi har et regneark med 300 ideer, og så kan hver af dem, der er ansvarlig for et tema gå tilbage hertil og se. Og jeg tror også, at der er blev skrevet folks navne, så man kunne se det, hvis man lige skulle efter dem...” - Skrave, lokal borger.

“Det var meget med os som borgere, der arbejdede, og meget af den her vekselvirkning. Så sad man i grupper, og så skulle man fremlægge ideerne for hinanden, og så havde vi på et tidspunkt måske 8 eller 10 plancher med forskellige ideer til, hvad det kunne være (...). Og så kunne man trække det sammen og sige... Der er rigtig mange, der gerne vil det her med træningscentret, der er rigtig mange, der gerne vil det her med fællesskab og sundhed, eller det sociale og sådan (...). Så det var en meget aktiv proces. Det har virkelig været spændende, (...) og det der med at sidde med den færdige landsbyplan, det var også bare (...). Hold da op, hvor jeg synes, det er blevet fint” - Gærum, lokal borger.

“Det er der, hvor jeg ser den aften, den 14. september. Det er måske derfor, jeg kan huske datoen, fordi da turde vi. Da turde vi (...). Det var fremtidsværkstedet. Der gik det hele bare op i en højere enhed. Jeg bruger den utrolig mange gange, og har brugt den utrolig mange gange efterfølgende til ligesom at sige: ‘Lad være med at lægge begrænsninger på. Lad os prøve at se’. Og det viser sig, at det kan lade sig gøre. At det så kræver hårdt arbejde, at det så også er svært - det er noget helt andet” - Guldager Kirkeby, lokal borger.



**Hvilke
konkrete
aktiviteter
kan sættes
i gang via
en lokal
sundheds-
indsats i
en LUP?**

De tre landsbyer har alle inddraget sundhed som et tema i deres LUP i kombination med andre temaer. Under planernes sundhedstemaer igangsættes en lang række aktiviteter relateret til både mental og fysisk sundhed.

Mange af interviewpersonerne ser LUP'en, som en måde at fokusere indsatsen på, afstemt med borgerne i området gennem de åbne borgermøder ved planernes udarbejdelse. Om LUP'ens fokuserende effekt siger en interviewperson:

"... jeg synes, det er et kompas, der hjælper os med at fokusere, for ellers kunne vi jo sprede os over alt" - Skrave, lokal borger.

I ingen af lokalområderne har man nedsat egentlige arbejdsgrupper, som skal sikre indsatsområdernes gennemførelse gennem iværksættelse af aktiviteter. I Gærum har man arbejdsgrupper fra tidligere (eksempelvis en sundhedsgruppe siden 2009), som er fortsat efter LUP'ens opståen, men som endnu ikke direkte har taget LUP'ens handlingspunkter til sig. I Guldager Kirkeby har gennemførelsen af visionen hvilet på enkeltpersoner engageret i borgerforeningen og lokalrådet, dog understøttet af aktiviteter i eksempelvis fitness- og tennisforeningerne og de øvrige foreninger i lokalområdet. I Skrave er der udnævnt tovholdere på LUP'ens forskellige temaer, men herudover sker tingene mere ad hoc med LUP'en som det nævnte fælles kompas. Om dette siger en lokal leder:

"... herude er det ikke skruet sammen sådan, at man siger, 'nu er der nogen, der har vedtaget en plan, og så nedsætter vi nogle grupper og får nogle andre til at gøre noget'. Den der kronologiske og hierarkiske tilgang til det. Det er desværre, eller heldigvis, meget mere anarkistisk, meget mere entreprenant. Og det foregår på den måde, at man simpelthen bare byder ind, hvor det giver mening. Det betyder jo så, at 'Hjem og Kultur', altså husmoderforeningen i en ny kontekst, de begyndte jo så at lave sådan noget, hvor man kunne komme og se, hvordan man lavede sund mad. 'Nu kommer der en diætist, kom og hør om...'. Sådan nogle arrangementer begynder de at lave, og der er ikke nogen, der beder dem om at gøre det, eller pålægger dem at gøre noget, men vi bruger udviklingsplanen som sådan en fælles ramme, eller et alibi, en fælles referenceramme til at holde hinanden op på 'At det blev vi egentlig enige om, at vi gerne ville' - Skrave, lokal borger.





På tværs af de tre lokalområder ses, at de forskellige indsatser og aktiviteter benyttes af en bred vifte af borgere og samtidig rækker ud til de grupper af borgere, som ikke altid deltager i landsbyaktiviteter og i nogle tilfælde til folk udenfor lokalområderne.

Skrave: Eksempler på aktiviteter relateret til LUP'ens sundhedsdel

- Afholdelse af "Tour de Middag" for at integrere nye og gamle borgere på en hyggelig måde med henblik på social sundhed. Tour de Middag er blevet afholdt tre gange, og der har deltaget op til 60 personer pr. gang. Deltagerne kom på besøg hos en række værtsfamilier. Her fik de forret hos én familie, hovedret hos en anden familie og dessert hos en tredje. Kaffen blev indtaget samlet for alle hos den selvejende institution, Bennetgaard. Om hensigten med og resultatet af arrangementet siger to lokale foreningsledere:

"Hvis jeg var ny, så ville jeg nok tænke 'Uh, kender jeg nogen her?' Det er jo med hele det tankesæt, at vi lavede det der" - Skrave, lokal borger.

"Der var mange nye, jo både ny-tilflyttere og gammel-nye, altså nogen, som vi ikke normalt ser, der var med den aften" - Skrave, lokal borger.

- Afholdelse af en Sikringsaften i relation til indbrud og etablering af nabo-hjælp med formålet at forbedre folks tryghed. Dette arrangement trak 60 deltagere, heraf mange, som ikke tidligere havde deltaget i arrangementer.
- Afholdelse af en aften med førstehjælp, som var fuldt booket med 25 deltagere.
- Øvrige social- og sundhedsrelaterede aktiviteter og ting er dækning af lokalområdet med hjertestarter, betydningen af Skrave Foreningshus med fitnesscenter og Samværelset (socialt mødested i Foreningshuset), indkøb af ti indendørs cykler og body-age-måler, cykelsti (etableret af kommunen), at man atypisk har flere voksenaktive end børneaktive, et fælles børnehold med naboområdet Askov (95 børn, hvoraf de 35 er fra Skrave-området) med træning på Skibelund Gymnastik- og Idrætsefterskole beliggende imellem Askov og Skrave, Kidsvolley-hold, som træner i Rødding Centret, i et samarbejde mellem og med instruktører fra Skrave UIF og Rødding Gymnastikforening, familiesvømning arrangeret sammen med nabolandsbyen Lintrup (LUG) og Skrave UIF i Rødding Svømmehal i Rødding Centret, motorikbane, idrætsuge arrangeret i fællesskab mellem de lokale foreninger, krolf for de ældre, håndarbejdsdag, fortælleraftener, bålhytte, udekøkken, kreativ ungdomsklub, hyttetur, fælles sognespisning arrangeret af menighedsrådet, høstfest, julemandsvækning, familie- og friluftslivsudvalg, dilettant/revy osv.
- Herudover er der sket en videreførelse af allerede eksisterende sundhedsrelaterede idrætsaktiviteter for lokale og folk udefra og for almindelige motionister og grupper med særlige behov, eksempelvis julemotionsaktiviteter, motorikhold for børn og "Rigtige mænd" hold

helt efter konceptet fra Tv-programmet af samme navn.

“Jamen altså (...), den gang der med ‘De rigtige mænd’ så greb hun da lige den, og i løbet af ingen tid fik hun da samlet en 12-15 stykker på sådan et rigtige mænd hold, for landmænd og medhjælpere herfra, og jeg tror da, at det er anden eller tredje sæson, hun kører det nu...det hygger de sig rigtig godt med” - Skrave, lokal borger.

- Der er omkring 12 forskellige hold, som træner i Foreningshuset. Om dette siger én af de ca. 20 instruktører i Ungdoms- og Idrætsforeningen:

“Jamen vi kan jo se sådan generelt i samfundet, at sundheden, den er ikke helt, som vi synes, den skal være. Folk de bliver lidt store og inaktive, men vi har altid været meget aktive, altså gymnastik, her i år har vi jo 12 hold, som der er mulighed for at komme på her i vinter, og det er både børn og voksne, ung som ældre. Jeg har lige været oppe og have de ældre her fra 10-11, de var kun fire i dag, men det er også første gang. Vi plejer at være 10-12 stykker på det hold der. Men vi regner med at få alle de hold i gang” - Skrave, lokal borger.

“Ja, fordi vi nu gør nogle ting, som vi har lært. Det har også været en udviklingsvej at finde ud af, hvordan vi skal gøre det, og vi har da også haft nogle vildskud undervejs. Den her vision om, at sundhed kan være rammen om et landsbyfællesskab og hvordan, der startede vi på total bar bund. Der var ikke nogen steder at slå op i det. Det har så været den bøvlede vej. Og så handler det jo et eller andet sted om, jamen, hvis det er visionen, så må der jo være nogen, der går forrest. Det blev så vistnok mig. Det er jo også derfor, at jeg tilbringer en væsentlig del af min fritid som instruktør nede i den her gymnastiksal. Jeg har et sted mellem 60 og 80 voksne igennem på ugebasis” - Skrave, lokal borger.

En del af sundhedsaktiviteterne bygger ovenpå og spiller sammen med erfaringer indhentet gennem Skrave Fodbevægelse, som var et initiativ opstartet på privat initiativ tilbage i 2009. Skrave er i det hele taget et meget aktivt sogn, hvor der gøres meget for at aktivere borgerne fysisk. På trods af det lave indbyggertal har man valgt at have et meget differentieret træningsudbud, at vise vedholdenhed på trods af til tider få fremmødte, ligesom man også har et udbud af sommeraktiviteter.

“Man bliver ikke fed af at være her, men det skal være et fedt sted at være” - Skrave, lokal borger.

Nogle af de nyeste initiativer i Skrave er udbuddet af to træningstilbud i fællesskab mellem Skrave Fitness og Skrave UIF Gymnastik, hvor de lokale foreninger sætter aktiviteter i gang, som kan spille sammen med kommunens indsatser og strategier.

Helt afgørende for det høje aktivitetsniveau i Skrave er, at man fik mulighed for at opretholde dele af den gamle skole som mødested og aktivitetscenter i sognet. I kraft af, at børnene ikke længere går i skole i Skrave, arbejder man desuden bevidst på at skabe forpligtende børnefællesskaber, der rækker ud over børnenes familie- og skolerelationer.





Julebevægelse i Skrave

Julebevægelse er en mulighed for at røre sig sammen med andre i Skrave i juledagene. Programmet indeholder blandt andet gåture og familiegymnastik. Det har normalt fundet sted på alle lige datoer fra den 20. til den 30. december. På de fleste ulige datoer fra den 21. til den 31. december har der derimod været indendørs cykling på programmet, herunder den 31. december til lyden af musik med champagnegaloppen.

<http://skravesogn.blogspot.com/2018/12/julebevægelse-i-skrave.html>

Rigtige mænd

Rigtige mænd-holdet er et af de tiltag, hvor man i Skrave har modtaget økonomisk støtte fra kommunen til gennemførelsen. Man har kørt holdet gennem tre sæsoner efter konceptet fra TV-programmet af samme navn. Instruktøren fra Skrave har været i kontakt med Jakob Søndergård fra TV-programmet, og initiativet læner sig konceptuelt op ad principperne fra programmet. Det vil sige, det indeholder både svømning, cykling og løb, og der er også mulighed for kostvejledning undervejs. Der trænes i et beskyttet miljø, det vil sige uden publikum. Initiativtagerne mener, der kan hentes noget i at lægge sig i slipstrømmen på forskellige tv-udsendelser om sundhed. Det kan gøre, at det er nemmere at motivere folk til at deltage. Holdet består af både lokale mænd og mænd fra andre lokalområder.



Motorikhold for børn

Der har gennem mange år eksisteret et motorikhold med træningssted i Skraves foreningshus for børn med særlige behov. En af deltagerne på holdet har været med gennem mere end ti år. Der er 7-10 børn på holdet, som gennemføres med 4-5 voksne instruktører, fordi børnene har behov for megen støtte.

De deltagende børn kommer fra et stort område af kommunen, da der ellers ikke er så mange muligheder for at gå til idræt udenfor skoletiden for børn i denne målgruppe.

Skrave Foreningshus

Gennem et konstruktivt samarbejde over en årrække mellem de lokale foreninger i Skrave og Vejen Kommune lykkedes det at beholde den gamle skole i Skrave og indrette bygningerne som Skrave Foreningshus.

De tiloversblevne bygninger blev nedrevet, og der blev indgået en aftale med kommunen om, hvordan vedligeholdelsen af huset skulle finde sted fremover. Ved indvielsen i 2012 blev en mangefarvet snor klippet, for som det hed sig:

“snoren har mange farver, fordi der er mange foreninger, der kan få glæde af rummet” - (Skrave, lokal borger)



Skrave Fodbevægelse

Skrave Fodbevægelse var med til at starte det lokale fokus på sundhed i Skrave. Fodbevægelsen blev startet i 2009 som et tilbud om i fællesskab at gå stavgang, almindelig gang, løbe/starte på at løbe på ruter af varierende længder.

Det var tilrettelagt, så alle, både børn og voksne, trænede og utrænede, kunne være med. I initiativet indgik klippekort, som skulle klippes i med en klipper, der hang på en hegnspløj ved posten for enden af ruten. På den måde kunne man beregne antal gennemførte kilometer. Desuden blev der udleveret en motiverende badge, når man passerede 50 km. For sæsonen 2009 registrerede man følgende deltagelse:

"114 personer deltog 1 eller flere gange. 1 person var med 24 ud af de 27 gange. 44 deltagere på en aften var det største antal. 662 deltagelser eller fremmøder i alt. Samlet tilbagelægning af i alt 3.283 kilometer i gang eller løb, det var 4,95 km pr. deltager i gennemsnit pr. gang, dækkende over forskelle i distancer fra 1,5 til 20,5 km. Der blev uddelt 32 50 km-mærker til 21 forskellige deltagere. 1 deltager scorede 5 50 km-mærker. Yngste deltager med et 50 km-mærke var 5 år gammel. Det højeste samlede km-tal for en deltager var 253,5 km. Hvis det antages, at alle har gået, og at man forbrænder 60 kcal. pr kilometer, så forbrændte deltagerne hen over sommeren knap 197.000 kcal. Hvis det antages, at der går 7.700 kcal. til et kilo fedt, så er der samlet brændt knap 26 kg fedt af".

<http://skravefodbevaegelse.blogspot.com/search/label/Fodbev%C3%A6gelse>

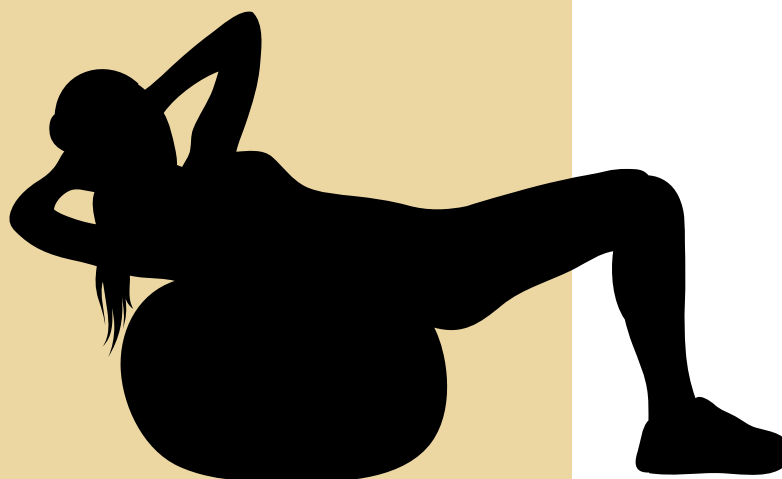
Exit-hold

Skrave Fitness og Skrave UIF Gymnastik har i 2019 sat to nye initiativer i søen. Tilbuddet "Samtræning" er rettet mod personer, som allerede har et selvtræningsprogram fra kommunens Sundhedscenter, men som gerne vil træne i et fællesskab med andre. Der er planlagt fire træningsgange af lidt over en times varighed med efterfølgende kaffe. Det finder sted om formiddagen i april måned.

Tilbuddet "Få-det-bedre-holdet" er målrettet personer, som lider af daglige begrænsende smerter, og som er opsat på at gøre noget ved dette gennem deltagelse i let fysisk aktivitet. Der lægges op til fire træningsaftener af en times varighed henover marts og april måned.

<https://skravesogn.blogspot.com/2019/03/nyt-tiltag-samtrning.html>

<http://skravesogn.blogspot.com/2019/03/tilbud-til-dig-der-gerne-vil-ha-det.html>



Gærum: Eksempler på aktiviteter relateret til LUP'ens sundhedsdel

- Etablering af motionscentret "Gærum Form og Trivsel".
- Deltagelse i LandsbyLØBET, et løb arrangeret af Frederikshavn Kommunes Distriktsudvalg henover hele sommeren 2017, 2018 og 2019 med stor deltagelse og engagement fra lokalområderne i afholdelsen af de enkelte etaper. Løbet inkluderer også et børneløb.
- Deltagelse i Ladywalk med trøjer med "Gærum- det sunde valg".
- Videreførelse af aktiviteterne i idrætsforeningen
- Øvrige ting nævnt i interviewene er aftenskole for mænd med "sund mad på den sjove måde", krea-aftener på skolen, fakkelløb for hele familien med 250 lanterner placeret på en 2½ km lang rute, generalforsamling i Borgerforeningen med foredrag om sundhed, plantning af æbletræer, planer om udendørsfitness, et sundhedstema i Brugsen, torvedage med sundt tema "gæt en frugt", grillsammenkomst på legepladsen Tumlepladsen med sund mad som tema, samt stier etableret 7-10 år tidligere

"Netop også i sådan et sundhedsperspektiv for at gøre naturen mere tilgængelig, og [for at] man kunne gå rundt derude, for der er en fin natur rundt omkring. Så det er jo også sådan et eksempel på, at det er ikke noget, der er groet ud af den der landsbyplan. Mit indtryk er faktisk, at mange af aktiviteterne derude er jo kommet inden, og så har man lavet landsbyplanen på det plateau, man nu egentlig har bygget op og bruger det sådan videre. Så det er ikke noget, der er faldet ned fra himlen på den måde..." - Gærum, kommunalpolitiker.

"Noget af det, som har været arrangeret, det har for eksempel været på den her legeplads, vi lavede i 2009, der har vi også et grill-sted. Så har det været sådan noget med, at der er nogen, der har arrangeret sund aften, hvor man så har lavet grill-aften, men det har været sunde retter, der har været i fokus. I regi af idrætsforeningen kommer sundhed meget naturligt ind, som en del af det, vi render og laver. Det er jo med fokus på, selvfølgelig at have det sjovt, men der er selvfølgelig også et sundhedsaspekt i det. Når man kigger på vores ungdomsafdeling, så er det jo også bygget ind i det, vi render og laver med dels vores fodboldbørn, men også de aktiviteter, vi laver i vinterhalvåret, er jo med fokus på motion og sundhed for vores børn" - Gærum, lokal borger.

Gærum Form og Trivsel

Gærum Form og Trivsel er det første synlige resultat af LUP'en for Gærum. Motionscentret er placeret i en tidligere produktionsbygning centralt i byen. Det er fundraiset, renoveret og drevet ved frivillige kræfter. Centret åbnede den 18. april 2017 som et træningscenter for alle fra 15 år og opefter. Centret har uddannet egne instruktører fra lokalområdet. Som medlem kan man bruge faciliteterne i tidsrummet fra 05.00 til 23.00. Fra bestyrelsens side er man specielt stolte af, at mange unge træner i centret, og at mange ældre kommer og bruger centret på fast basis som et godt lokalt tilbud, hvor de ikke er afhængige af transport. Man har statistikker, der viser, at de ældre medlemmer af centret er de mest trofaste brugere. Der er også folk, som fortsætter deres træning i centret, efter de har færdiggjort et kommunalt træningstilbud. I efteråret 2018 udvidede centret med holdtræningen "teen-fitness" som et tilbud for børn og unge i alderen 11-14 år. Træningen forløber over otte gange af én time.

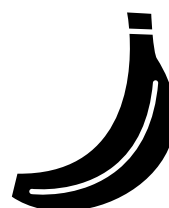
<http://www.formogtrivsel.dk/>

LandsbyLØBET

LandsbyLØBET er et samarbejde mellem landdistriktsudvalget i Frederikshavn Kommune og kommunens landdistrikter.

Løbet blev afholdt første gang i 2017 og består af otte etaper, som afvikles før og efter skolernes sommerferie i og omkring landsbyerne i Frederikshavn Kommune. Ruterne fastlægges fra år til år, og i 2018 var der både løbe- og cykelruter med distancer på henholdsvis 5-8 km, 10-15 km og halvmaraton for løberne samt hyggecykeltur eller MTB-tour for cyklisterne. I 2019 bliver alle etaper afholdt som rundture med start og mål i samme landsby. Dette gør det nemmere for landsbyerne rent praktisk at stå for afviklingen af løbet, da man nu ikke skal være målby én dag og start-by en uge efter. Lokalsamfundene etablerer et eventområde med aktiviteter og boder og kan med start/mål i samme landsby bedre arrangere etappen i forbindelse med andre aktiviteter i landsbyerne, eksempelvis sommerfester. LandsbyLØBET, som i 2019 gæster Gærum den 20. august, er et initiativ, som er skabt i landdistrikterne, men der har været et bredt samarbejde blandt kommunens udvalg for at få projektet realiseret. Således har både Landdistriktsudvalget, Sundhedsudvalget, Børne- & Ungeudvalget og Kultur- & Fritidsudvalget bidraget økonomisk til LandsbyLØBET med hver 10-20.000 kr.

<https://www.facebook.com/landsbyLOBETifrederikshavnkommune/>





Idrætsforeningen

Gærum Idrætsforening arrangerer aktiviteter i relation til fodbold, gymnastik, badminton, dart, dans og svømning (svømning foregår i Østervrå, hvor foreningen de sidste par år har haft en tid om fredagen fra 17-18). Der er 226 medlemmer af foreningen. Medlemmerne holdes opdateret med informationer om aktiviteterne på de forskellige hold via foreningens Facebook-side. Der er desuden oprettet 12-14 forskellige Facebook-grupper, således at hvert hold/aktivitet kan kommunikere på denne måde. Idrætsforeningen har aktiviteter for både børn, unge og voksne og henter med succes også medlemmer udefra. Det gælder eksempelvis på ungdomssiden, hvor man har oprettet et fodboldhold, der kan favne unge med særlige udfordringer. Det er også tilfældet på foreningens Jump-trampolinhold for voksne. Idrætsforeningen er desuden lykkedes med at tiltrække mange pigefodboldspillere.

<http://gaerum-if.dk/>

Krocketklubben

Gærum Krocketklub er en selvstændig forening med ca. 30 medlemmer, som mødes minimum to gange om ugen for at spille krocket. Udover croketspillet er der fokus på det sociale fællesskab blandt deltagerne, som er ældre og pensionister. Medlemmerne af krocketklubben står desuden for at kridte baner op for Gærum Idrætsforenings fodboldhold, ligesom de fanger muldvarper på fodboldbanen.



Emneuge i samspil mellem foreningsliv og skole

Foreningslivet og skolen har et tæt samarbejde i Gærum. Det kom i 2018 blandt andet til udtryk gennem afviklingen af en emneuge i ugen op til efterårsferien med inddragelse af en bred vifte af foreninger. Det var skolen, der tog initiativet, men alle foreningerne, der i fællesskab løftede opgaven med at gennemføre emneugen.

KFUM-spejderne i Gærum, Gærum Krocketklub, Gærum Lokalhistoriske Forening og Arkiv, Gærum Idrætsforening, fitnesscentret Gærum Form og Trivsel, Støtteforeningen for Gærum Skoleafdeling, Dagli' Brugsen, en landmand og LandsbyLØBET var nogle af de aktører, som bød skolens elever velkomne i løbet af ugen. Lokalhistorisk arkiv inviterede på byvandring, hvor de fortalte børnene om, hvad der havde været i de forskellige huse i Gærum tidligere.

Arrangementet i Dagli' Brugsen havde blandt andet fokus på sund mad. Ugen afsluttedes med Skolernes Motionsdag om fredagen.





Guldager Kirkeby: Eksempler på aktiviteter relateret til LUP'ens sundhedsdel

- Fundraising og etablering af bålhytte, udendørs fitnessredskaber og en multibane med fodbold og basket (en del af 1. etape af Guldager-ringen). Bålhytten lejes ud mange weekender året igennem til børnefødselsdage, klassearrangementer, polterabender og lignende.

- Fundraising og etablering af 2. og 3. etape af Guldager-ringen, en rute på 3,4 km og en på knap 7 km.

“Det, der var fantastisk i det, det er jo, at Guldager-ringen jo på en eller anden måde både bliver en aktivitetsring, men også et samlingssted og også et sted, hvor man ligesom binder Guldager sammen. Man laver altså en ring og siger, at det betyder altså noget, at vi er inden for dette geografiske område. Så der var meget symbolværdi i den måde, tingene blev etableret på” - Guldager Kirkeby, lokal borger.

- Øvrige ting nævnt i interviewene er aktiviteterne i SGI Fitness & Motion (det lokale fitnesscenter siden 2009), herunder også løbe- og gå-hold og Guldager-løbet med knap 200 deltagere, tennisklubbens aktiviteter, cykelture i maj måned (Tour de Pedal med op til 30 deltagere hver gang), sundhedslinks på Guldager Kirkebys hjemmeside, Idræt om dagen, ridning, petanque, affaldsindsamling, kurser i livgivende førstehjælp samt BMI-, fedtprocent- og sundhedstjek med hjælp af kommunen

“Jamen, aktivitetsmulighederne handler meget om, at Guldager skal både være grøn og sund. Vi har tidligere lavet sundhedsprojekt herude, hvor vi har fokuseret meget på sundhed og gjort en stor indsats for det. Det var helt naturligt, at sundhedsaspektet er en del af det. Det grønne aspekt er også en del af det, men så også nogen af alle de her ting, som jeg nævnte før omkring fællesskab og samvær osv., som jo også er utrolig vigtige” - Guldager Kirkeby, lokal borger.

”Det har taget syv år. Det, der er sjovt ved det, det er, at det var mødet den 14. sep. 2010 i forsamlingshuset, der satte kimen til, at det der står dernede, det...”

- Guldager Kirkeby, lokal borger.

Udvalgte sundhedslinks på hjemmesiden www.guldagerkirkeby.dk.

Under overskriften “Vejen til et sundere liv” er der på Guldager Kirkebys hjemmeside samlet en række links om sundhed, eksempelvis:

www.sundhed.dk, www.sundhedsguiden.dk

www.sst.dk, www.netdokter.dk, www.diabetes.dk

www.hjerteforeningen.dk, www.legdigsund.dk

www.dr.dk/sundhed, www.altomkost.dk

www.frugtfest.dk m.fl.

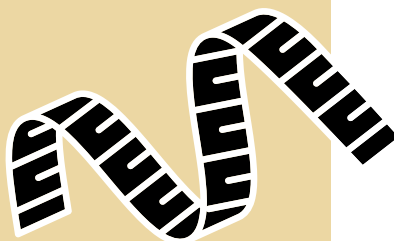
Sundhedsmålinger

“Projekt Sund Landsby” var et samarbejde mellem Guldager Kirkeby og Sundhed og Omsorg, Esbjerg Kommune. Projektet løb over tre måneder (februar-maj 2010), og startede med en sundhedsmesse og en sundhedsaften.

Efterfølgende blev alle Guldager Kirkebys borgere over 18 år tilbudt en sundhedsprofil med måling af BMI, taljemål, fedtprocent og kondital ved start og slut. Sundhedsprofilen inkluderede også et spørgeskema omkring deltagernes vaner i forhold til kost, rygning, alkohol og motion.

Ti af Guldager Kirkebys borgere blev af kommunen uddannet til at lave disse sundhedsprofiler, og kommunen var ansvarlig for at opføre det endelige resultat af projektet.

<http://www.guldagerkirkeby.dk/sites/guldagerkirkeby.dk/files/Sundhedshaefte.pdf>





SGL fitness og motion

Guldager Kirkeby har sin egen fitness- og motionsforening; SGL fitness og motion. Foreningen blev dannet i 2009, og i forbindelse med etableringen af foreningen blev der samlet sammen til opførelse af sportshaller og faciliteter, så man fik de rette rammer at fungere under. SGL fitness og motion har fra begyndelsen i samarbejde med Esbjerg Kommune været med til at påvirke indretning af den 500 kvm store fitnessbygning og tilhørende 200 kvm koldhal, der er bygget i sort granit. Foreningen har i dag 866 betalende medlemmer i fitnesscentret og 300 medlemmer i en outdoor-gruppe. Der er 98 frivillige instruktører tilknyttet foreningen.

Af igangværende aktiviteter kan nævnes forskellige former for holdtræning blandt andet i gymnastik, pilates, yoga, dans, Zumba, Ballroom-træning, fitness, løb, indoor cycling, mountainbiking og landevejscykling. Derudover er der mulighed for hold i styrketræning. Løbeholdene er inddelt i forskellige hold lige fra nybegyndere til løbere med lidt erfaring med løb og til langdistance- og tempoholdet for erfarne løbere.

<http://www.sgifitness.dk/>





Guldager Borgerforenings Tennisklub

Klubben har eksisteret siden 1991 og råder over to tennisbaner, to petanquebaner og et klubhus. Formålet har siden klubbens start været at udbrede interessen for tennis og petanque på motionsplan i Guldager Kirkeby og blandt andet derved skabe sammenhold og socialt samvær i lokalområdet.

Hvert år afholdes der to grill-tennis/petanque arrangementer med stor opbakning fra klubbens medlemmer. Klubben oplever med ca. 70 medlemmer i 2018 stigning i medlemstallet.

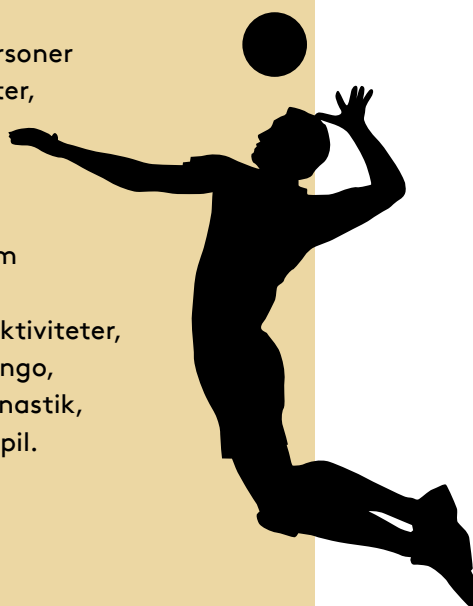
<http://www.guldagerkirkeby.dk/content/velkommen-til-gbt>

SGI Idræt om dagen

Idræt om dagen samler omkring 160 personer til fælles aktivitet i Guldager Idrætscenter, og det har været et foreningsdrevet tilbud i området siden 2008.

Der er lige dele motion og hyggeligt samvær inkluderet i arrangementet, som indeholder fælles opvarmning, kaffe og rundstykker og en lang række motionsaktiviteter, blandt andet gymnastik, badminton, Ringo, volley, vikingespil, bordtennis, stolegymnastik, folkedans, indendørs petanque og kortspil.

<https://www.sgi-idraet-om-dagen.dk/>



**Hvilke
ressourcer
er til
rådighed
til at
gennemføre
en plan?**





Der er ikke knyttet ressourcer til gennemførelsen af LUP'ernes ideer, selvom der er brug for både økonomiske, sociale og kommunikative ressourcer.

Økonomiske ressourcer

Økonomien nævnes af mange interviewpersoner som en afgørende barriere for, om LUP'erne kan realiseres.

“Hvis vi fik en pose penge med, kunne vi lave en hel del” - Gærum, lokal borger

Det er hensigten, at ideerne i planerne skal gennemføres gennem både eksterne og interne økonomiske ressourcer.

De *eksterne økonomiske ressourcer* omfatter lokalrådsmidler fra kommunerne, søgning af kommunale projektpuljemidler, LAG-midler, Friluftsrådsmidler, Landdistriktpuljemidler og andre fondsmidler. Det nævnes desuden som en del af et specifikt sundhedstiltag, at man i Skrave fik 10.000 kr. efter henvendelse til kommunens forebyggelsespulje til gennemførelse af to sæsoner af “Rigtige mænd”. Herudover nævnes hjælp fra kommunen til fremstilling af kort, klipning af græs og stier, opsætning af bænke, måling af sundhed og fondsansøgninger.

De *interne økonomiske ressourcer*, der nævnes i interviewene, vedrører idrætsforeninger og spejderforeninger, som tjener penge på sportsfester, sommerfester og kræmmermarkeder. Herudover omfatter de interne økonomiske ressourcer kontingenter og indmeldelsesgebyrer, frivillig arbejdskraft blandt andet til etablering og drift af fitnesscentre samt rengøring af mødesteder og lugning af grønne områder. Endelig nævnes sponsorater som en måde at skaffe ressourcer lokalt.

”Ja, fordi, der er ikke nogen kommunale penge i halen på det her, men vi har puljen på de 600.000 kr., så når I realiserer noget der, så send en ansøgning, og så er det selvfølgelig de projekter, vi støtter op om

- Gærum, kommunal medarbejder.



Sociale ressourcer

Det er tydeligt, at de sociale ressourcer har afgørende betydning for gennemførelsen af aktiviteter i de tre landsbyområder. De sociale ressourcer fordeler sig på 1) Eksistensen af samhørighed og en frivillighedskultur med mange foreninger, 2) Tilstedeværelsen af en slags "ånd" om, at det vil man, samt 3) Forekomsten af dygtige folk med professionelle kompetencer og tilgange.

Eksistensen af *samhørighed og en frivillighedskultur med mange foreninger* omfatter, at der er sammenhold og plads til alle, at man har blik for at få nye involveret og blik for betydningen af forskelligartede kompetencer, samt at man har en lokalbefolkning, der bakker op.

"Så bare det generelle perspektiv på, at hvis vi står sammen skulder ved skulder, og alle smøger ærmerne lidt op, så kan vi lykkes rigtig meget. Det har værdi. Og så tror jeg, det der med, at selvom vi bliver mere og mere egoistiske og de der egostrømninger i samfundet, så er der stadigvæk også sådan lidt med at søge tilbage til foreningstanken og fællesskab" - Guldager Kirkeby, lokal borger.

Tilstedeværelsen af en slags "ånd" om, at det vil man, indeholder elementer som gejst, nogen der brænder for noget, lokal ansvarsfølelse, mod og det at turde, samt vedholdenhed. Det handler om at have en kultur om, at dem, der vil gøre noget, de gør det, og hvor der er rum for at sætte i værk.

Forekomsten af *dygtige folk med professionelle kompetencer og tilgange* omhandler, at man har nogle folk lokalt, som er gode til at gå foran, at man har lokale instruktører og frivillige ledere, men også folk med administrative ressourcer, som kan skrive ansøgninger. Helt centralt for de tre lokalområder er eksistensen af lokale ressourcepersoner med en sundhedsfaglig baggrund, som kan skabe links tankemæssigt til kommunernes sundhedsindsats og trends i samfundet samt sikre en faglighed omkring sundhed.

Kommunikation som en ressource

For at LUP'en kan blive til noget og gennemføres, er der brug for kontinuerlig informationsdeling og kommunikation i lokalsamfundene. I interviewene nævnes, at de lokale og frivillige anvender en husstandsomdelt aktivitetskalender, løbesedler, web-kalendere, mini-lokalaviser, hjemmesider, Facebook-sider og personlig kontakt som kommunikationskanaler.

Men igen, det kræver jo, at der er nogen lokalt, der vil, og der er der jo en markant forskel i en by som Frederikshavn og landsbyerne, fordi det ville man jo aldrig kunne gøre i Frederikshavn. Sige "Nu skal vi have bygget en bypark hernede, hvem vil komme og lave et stykke arbejde?". Det har vi i hvert fald aldrig gjort. Det kan man i landsbyerne, fordi man kender hinanden, og man har et fællesskab omkring det, og alle får gavn af den plads, man bygger, eller det træningscenter, man laver

- Gærum, kommunalpolitiker.

SFT U

og dejligt varmt/koldt
 om vinduerne er lukket

Tak 😊

Kan man betale med
 mobile pay snart?
 hvad med en boksebold?



Gærum
 Form & Trivsel



**KOM I FORM
 I DIT LOKALE
 FITNESSCENTER**

ÅBENT
 ALLE UGENS DAGE
 FRA KL. 05 - 23

 GROUP CYCLE	 RORE	 SPINNING EXCITE	 RUN EXCITE
 STROKE	 RORE	 SPINNING EXCITE	 RUN EXCITE

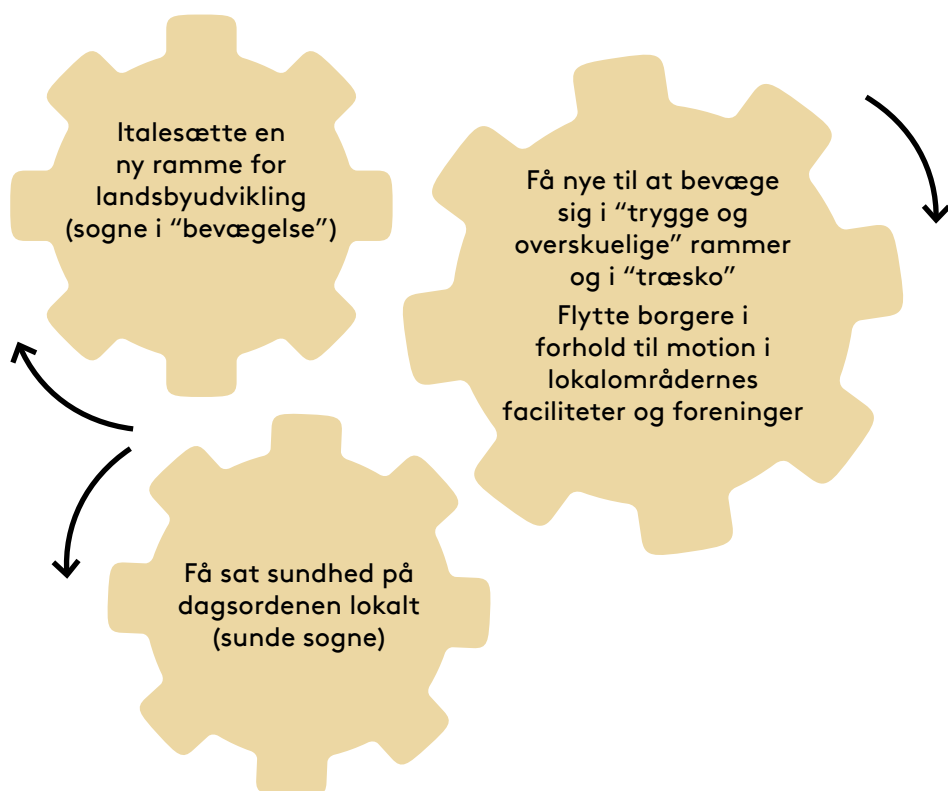
www.gaerumformogtrivsel.dk
 WWW.GÆRUMFORMOGTRIVSEL.DK
 MULIGHED FOR PROVETIME

Hvad er resultaterne?

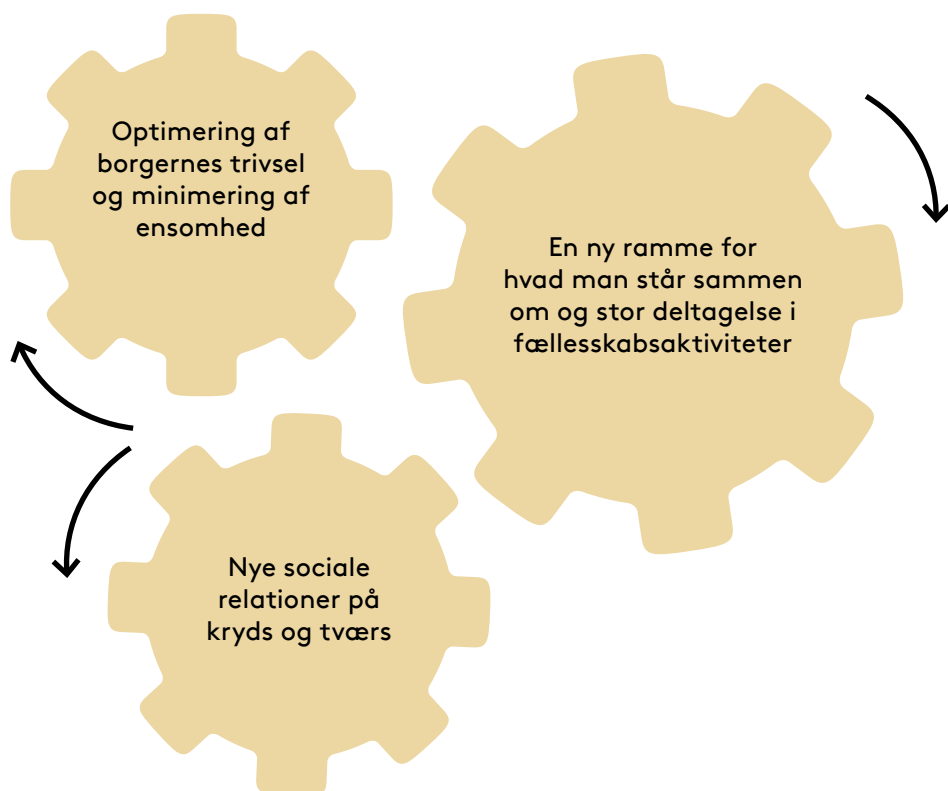
Kommunerne har ønsket at starte en bevægelse lokalt med muligheden for at få udarbejdet LUP'er i landsbyerne. Det gælder dog generelt, at LUP'erne og aktiviteterne i de tre case-områder ikke i udgangspunktet er sat i verden for at levere resultater for kommunens sundhedsindsats, men derimod for at skabe aktivitet i lokalområderne som en del af kommunernes landdistriktsudviklingsindsats. Dette skyldes til dels, at der fra kommunernes side ikke i så høj grad er bygget bro til landdistrikterne og deres initiativer i de førte sundhedspolitikker. Men det skyldes også, at man lokalt har et ønske om at være selvbestemmende i forhold til, hvad man skal engagere sig i. Ikke desto mindre er lokalområderne engageret i aktiviteter, som i en eller anden grad vil have en effekt for kommunens sundhedsindsats og ikke blot landdistriktsindsatsen.

Initiativerne i lokalområderne er således med til at flytte borgere i forhold til motion, at få nye målgrupper (ældre, overvægtige, grupper udfordret på livsstil, børn med motoriske vanskeligheder) til at bevæge sig i trygge, overskuelige og neutrale rammer, men også at få befolkningen generelt i de tre case-områder til at dyrke motion i områdernes faciliteter og foreninger. Der er, i kraft af det lokale engagement i eksempelvis etableringen af fitnesscentre og motionstilbud, folk som dyrker motion, som aldrig ville være kommet i gang, hvis tilbuddet ikke havde været tilstede lokalt. Man har også oplyst om sundhed via hjemmesider og foredrag.

Figur 2: Sundhedsmæssige resultater



Figur 3: Fællesskabsmæssige resultater





Så måske er det ikke så meget lige det, at det er sundhed, bortset fra at det er noget, der vedrører os alle, men mere det, at man har noget at stå sammen om

- Gærum, kommunalpolitiker.

Af konkrete indsatser kan nævnes resultater som etableringen af Guldager-ringen, etableringen af fitnesscentre (i Gærum med 100-120 medlemmer efter fem måneders åbning), hjertestartere, indbrudssikring og etablering af cykelstier som let håndgribelige resultater af indsatserne. På det strategiske plan har arbejdet med LUP'er i de tre case-områder og de afledte aktiviteter heraf betydet, at man har fået sat sundheden på dagsordenen lokalt og har italesat og skabt en ny ramme for landsbyudvikling.

Kortsigtet har fokus været på, at man har fået skabt retning og fokuseret landsbyernes indsatser. På lang sigt har man i to af de tre case-områder et ønske om, at LUP'en og de afledte aktiviteter kan medvirke til, at flere flytter til lokalområderne, og at borgerne har flere aktiviteter, hvor de danner fællesskaber og kommer hinanden ved.

Projektet "LUP på Sundheden" blev som nævnt i forordet sat i gang som et svar på et udbud fra Trafik-, Bygge- og Boligstyrelsen med fokus på sundhed og trivsel i lokalsamfund i mindre byer. Der var tale om sundhed som et bredt begreb indeholdende fællesskab, trivsel og tryghed i stil med verdenssundhedsorganisationens definition af sundhed som *"en tilstand af fuldstændigt fysisk, mentalt og socialt velvære og ikke kun fraværet af sygdom eller skavanker"* (WHO, 1948).

Det har i forlængelse af projektet vist sig, at mange af de sundhedsmæssige resultater skal ses i relation til etableringen af fællesskaber i lokalsamfundene. Sundhed har i lokalområderne vist sig at være et emne, som vedrører alle, og som har betydet, at man har noget at stå sammen om, som også medvirker til, at nytillflyttede borgere bliver integreret.

Det er samtidig i udgangspunktet ikke en del af en økonomisk struktur, som pludselig kan blive taget fra lokalområderne. Lokalområderne har skabt resultater i relation til dannelsen af børnefællesskaber på tværs, i relation til social dannelse gennem deltagelse på tværs af generationer i områdenes foreningsliv, og i relation til dannelsen af sociale netværk og hindring af ensomhed.

"Jamen, nu sund, det kan bruges på mange måder. Det er sådan lige fra hoften af det her, jeg har ikke forberedt noget, men sund det er et livsglad sogn, og at der er nogen, der vil tage initiativ, og der er god opbakning. Og det er venligstemte personer, der bor her, nogen der vil dig det godt, og nogen som er klar til at hjælpe dig. Og der er nogle aktiviteter for både børn, voksne og ældre, det synes jeg da, det er sundt" - (Skrave, lokal borger).



Andre initiativer om sundhed i landdistrik- terne i krydsfeltet mellem kommune og lokal- samfund

Sundhedsinitiativerne i dette katalog er alle inkluderet i en LUP, men derudover findes der i landdistrikterne i Danmark andre forsøgsinitiativer om sundhed, hvoraf nogle beskrives her:

Trivsels- og sundhedsambassadører (Favrskov Kommune 2012-13)

Med udgangspunkt i et lokalpolitisk ønske om at sætte fokus på sundhed og trivsel i landsbyerne etablerede Favrskov Kommune i samarbejde med kommunens landsbyråd et kursusforløb. Borgere fra landdistrikterne kunne via kursusforløbet blive uddannet til trivsels- og sundhedsambassadører. Forløbet strakte sig over syv måneder, og mellem de i alt otte samlingsaftener var der hjemmeopgaver, som skulle løses i samarbejde med deltagernes lokalområde. Målet var, at deltagerne fik mere viden om trivsel og sundhed, og hvordan man lokalt i landsbyen kunne arbejde med at skabe gode rammer for at fremme trivsel og sundhed for ved forløbets afslutning af kunne udvikle en handleplan, som man lokalt kunne arbejde videre med. Kommunen arrangerede efter kursusforløbet opfølgende temaaftener omkring blandt andet naturvejledning, ensomhed og inspiration til afholdelse af idrætsaktiviteter (ikke alle landsbyer har hal eller forsamlingshus).

Bevæg dig for livet (Aalborg Kommune 2018-2022)

I forbindelse med Aalborg Kommunes samarbejde med "Bevæg dig for livet" har man inkluderet landdistrikterne som et af indsatsområderne i en visionsaftale. Landdistrikterne i kommunen er blandt andet udfordrede på en større andel af inaktive borgere og højere gennemsnitsalder. Hidtil har alle kommunens lægeordnede træningsforløb for kronisk syge fundet sted centralt i Aalborg, men disse træningsforløb, som inkluderer kost og motion, forsøger kommunen nu at placere decentralt i landdistrikterne (mobil





sundhed). Dette er en fordel for de ældre borgere, som dermed kan træne i nærmiljøet. Hvis der efter dette første træningsforløb på 12 uger i kommunalt regi eller bare generelt er behov og interesse for yderligere træning, tilbyder kommunen at skabe motionstilbud til borgerne i tæt samarbejde med idræts- og borgerforeninger i landdistrikterne. Både kommune og lokalområde kan være udfarende kraft. Aalborg Kommune støtter gerne med at uddanne instruktører og kræver til gengæld interesse og engagement fra lokalområderne vedrørende opstart og videre drift.

Tab et ton i Veflinge (Nordfyns Kommune 2019-2020)

Projektet startet på lokalt initiativ i landsbyen Veflinge tager udgangspunkt i det faktum, at Nordfyns Kommune er registreret som kommunen med den største andel af overvægtige indbyggere ifølge Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017. I løbet af to år er målet, at de borgere, som deltager i projektet, skal tabe et ton. Tab et ton-projektet består af kostvejledning i form af kostplan, og Liva-app, som kommunen står for, motion/fysisk aktivitet minimum tre gange ugentlig, konditionstest og vejning hver 3. måned, individuel handleplan og en frivillig måltidskasse, som er tilpasset kostplanen. Nordfyns Kommune støtter projektet ved blandt andet at stille en kostvejleder, vægte og højdemålere til rådighed. Derudover tilbyder kommunen sparring med relevante medarbejdere og stiller en medarbejder til rådighed til et fri-luftshold. Veflinges gymnastik- og idrætsforening tilbyder gratis kontingent fra januar til september 2019, for at hverve så mange deltagere til projektet som muligt. Foreløbig er 206 tilmeldt. Idet man yderligere ønsker at styrke fællesskabet i Veflinge, er det et krav, at man minimum én gang ugentlig skal dyrke fysisk aktivitet i en af Veflinges gymnastik- og idrætsforeninger, hvoraf nogle hold er oprettet specifikt til formålet. Kommer der ikke fondsmidler til at dække kontingentet, bliver der deltagerbetaling på denne del.

Borgerbudget "Sundhed for pengene" (Rebild Kommune 2015-18)

Med udgangspunkt i de 14 lokalområder i kommunen, som har ligget lavest i forhold til selvvurderet helbred i den nordjyske sundhedsprofil 2013, har kommunen uddelt 65.000 kr. årligt til tre forskellige lokalområder. Projektet var delt op i to dele, hvor første del gik ud på, at man ude i lokalområderne skulle blive enige om at gå sammen på tværs af foreninger i forhold til at indsende en motiveret ansøgning til kommunen. Hvis man fik bevilget penge, var næste step at udarbejde forslag til sundhedsforbedrende tiltag og stemme om dem. De indsatser, der er blevet gennemført i forløbet, er for eksempel gangstier, udendørs fitnessredskaber og en lokal sundhedsuge i samarbejde med skole og børnehave, og generelt har projektet skabt fællesskab og sammenhold i lokalområderne.

Langelands Hjertestarterforening (Langelands Kommune 2009)

Der er tale om et privat initiativ, som blev etableret i 2009, og som tog udgangspunkt i kommunens første to hjertestarterforeninger. Formålet var blandt andet at udbrede kendskabet til hjertestartere på Langeland, hjælpe med at stifte lokale hjertestarterforeninger, søge fonde og indhente tilbud på

hjerterstartere. Derudover varetager Langelands Hjerterstarterforening indkøb og vedligeholdelse af hjerterstartere og uddannelse af henholdsvis første- og akuthjælpere. Ved udgangen af 2009 var der 29 hjerterstarterforeninger på Langeland. Fra første færd støttede Langelands Kommune op omkring projektet, og et samarbejde med hjerterafdelingen på Odense Universitetshospital blev hurtigt indledt, blandt andet i forhold til aflæsning af hjerterstartere. De seneste 4-5 år har Region Syddanmark støttet projektet økonomisk, og konceptet er blevet bredt ud i Region Syddanmark og Region Sjælland via Danmark Redder Liv.





Litteratur

- Bailey, N. og Pill, M. (2015). Can the state empower communities through localism? An evaluation of recent approaches to neighbourhood governance in England, *Environment and Planning C: Government and Policy*, 33, 289-304.
- Bason, C. (2010). *Leading Public Sector Innovation: Co-creating for a better society*. Polity Press, London.
- Bason, C. (2013). Engaging Citizens in Policy Innovation: Benefiting public policy from the design inputs of citizens and stakeholders as "experts". I: Evert A. Lindquist, Sam Vincent og John Wanna (red.). *Putting Citizens First. Engagement in Policy and Service Delivery for the 21st Century*, 61-74. Australia National University E press, Canberra.
- Bishop, J. (2007). Plans without planners?, *Town and Country Planning*, 76, 340-344.
- Brudney, J. L. og England, R. E. (1983). Toward a definition of the coproduction concept. *Public Administration Review*, 43(1), 59-68.
- Danskernes Sundhed (2017). Den nationale sundhedsprofil, Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed. www.danskernesundhed.dk (tilgået 27/03/19).
- Gallent, N., Morphet, J. og Tewdwr-Jones, M. (2008). "Parish plans and the spatial planning approach in England", *Town Planning Review*, 79, 1-29.
- Owen, S., Moseley, M. og Courtney, P. (2007). Bridging the Gap: An Attempt to Reconcile Strategic Planning and Very Local Community-Based Planning in Rural England, *Local Government Studies*, 33(1), 49-76.
- Parker, G., Lynn, T. og Wargent, M. (2015). "Sticking to the script? The co-production of neighbourhood planning in England", *Town Planning Review*, 86, 519-36.
- Pilgaard, M. og Rask, S. (2016). Danskernes motions- og sportsvaner 2016. Idrættens Analyseinstitut, København.
- Ditlevsen, S. E. og Thuesen, A. Aa. (2015). Drejebog - Lokale udviklingsplaner for landdistrikterne. Center for Landdistriktsforskning, SDU og LandLabDK.
- Thuesen, A. Aa. og Rasmussen, H. B. (2015). Danish Rural Areas' Readiness for Joint Action as a Proxy for the Potential for Co-production, *Journal of Rural and Community Development*, 10 (1), 32-55.
- Trafik, Bygge- og Boligstyrelsen (2017). Trafik-, Bygge- og Boligstyrelsen uddeler midler til sund byfornyelse i mindre byer. <https://www.trafikstyrelsen.dk/DA/Presse/Nyhedsarkiv/Bolig-og-byfornyelse/2017/01/Trafik-Bygge-og-Boligstyrelsen-uddeler-midler-til-sund-byfornyelse-i-mindre-byer.aspx> (tilgået 27/03/19).
- Vrangbæk, K., og Olsen, L. (2013). Kommuner og lokal- og civilsamfund i nye partnerskaber om fremtidens sociale opgaver. I A. Neidel, C. C. Jensen og M. H. Jørgensen (red.), *Inklusion, deltagelse og bedring - Unge med psyko-sociale vanskeligheder i lokalsamfundet*, 51-57. København: Socialstyrelsen.
- WHO (1948). Constitution of WHO: Principles. <https://www.who.int/about/mission/en/> (tilgået 27/03/19).

De tre LUP'er

Skrave (2016). Skraves Udviklingsplan 2016 →.
https://issuu.com/lokallivetiskrave/docs/skraves_udviklingsplan_2016_5ce3d9fe13d1a7
(tilgået 270319).

Gærum (2016). Gærum – et sundt fællesskab.
<https://docplayer.dk/21706363-Gaerum-et-sundt-faellesskab.html>
(270319).

Guldager Kirkeby (2011).
Landsbyplan for Guldager Kirkeby – et idekatalog.
https://issuu.com/move-arkitektur/docs/guldager_kirkeby_12-09-11_web
(tilgået 270319).

De tre landdistriktspolitikker

Vejen Kommune (2017). Landdistriktspolitik.
<https://vejen.dk/media/3506530/vejen-kommunes-landdistriktspolitik.pdf>
(tilgået 270319).

Frederikshavn Kommune (2008). Udviklingsstrategi for landdistrikter.
https://www.livogland.dk/sites/livogland.dk/files/kommunale_landdistriktspolitikker/frederikshavn.pdf
(270319).

Esbjerg Kommune (2015). Landdistriktspolitik i Esbjerg Kommune – Livskvalitet i landdistrikterne.
https://www.esbjergkommune.dk/Files/Billeder/Borger/Samfund%20og%20rettigheder/Nardemokrati_lokalraad/Landdistrikter/Landdistriktspolitik.pdf
(tilgået 270319).

De tre sundhedspolitikker

Vejen Kommune (2013). Temaplan for Sundhed, Kultur og Fritid.
<https://vejen.dk/media/4755/temaplan-for-sundhed-kultur-og-fritid-godkendt-10092013.pdf>
(tilgået 270319).

Frederikshavn Kommune (2017). Sundhed – med lyst til livet! Sundhedspolitik 2017-2020. https://frederikshavn.dk/media/1545/sundhedspolitik_2017-2020_sundhed-med-lyst-til-livet.pdf
(tilgået 270319).

Esbjerg Kommune (2015). Energi til det gode og sunde liv – et fælles ansvar. Sundhedspolitik Esbjerg Kommune 2015-2020.
<https://www.esbjergkommune.dk/om-kommunen/vision-og-politikker/sundhed/sundhedspolitik-2015-2020.aspx>
(tilgået 270319).





”Når vi snakker alt det her med sundhed og forebyggelse, så tænker vi jo langsigtet, fordi hvis vi kigger på vores demografiske udvikling og ser hvor galt, det kan gå, hvis ikke vi gør det, så kan man godt blive lidt svedt...”

- Esbjerg, kommunalpolitiker.



Syddansk Universitet
Niels Bohrs Vej 9-10,
DK-6700 Esbjerg

Telefon: +45 6550 1000
sdu@sdu.dk
www.sdu.dk