

Sundheds- og Idrætsambassadører på Arbejdspladser

Case rapport – Evaluering af Idræt for Alle

Motionsambassadør

Øget fokus på medarbejdernes sundhed



Indhold

1. Introduktion	74
2. Projektets aktiviteter	74
3. Projektets resultater	74
4. Projektets virkning	76
5. Læring og inspiration fra projektet	76

1. Introduktion

Projektet er gennemført i Thisted Kommune med udgangspunkt i Sundhed og Kvalitet i samarbejde med idrætsforeninger.

Projektets formål var at gøre arbejdsstyrken i Thisted Kommune mere sund via øget idræts- og motionsaktivitet.

Projektets hovedmål var, at Thisted Kommune gerne ville støtte op om at gøre borgerne i kommunen mere motionsaktive ved at samarbejde med offentlige og private arbejdsgivere om at inddrage motion på arbejdspladser.

Konkrete mål var:

- At der var uddannet 150 sundhedsambassadører ved projektets ophør i 2016
- At andelen af inaktive borgere over 16 år faldt fra ca. 20 % i 2010 til 15 % i 2016¹⁸
- At andelen af arbejdspladser der tilbyder arbejdsgiverstøttet motion skulle stige markant

2. Projektets aktiviteter

Projektet havde følgende planlagte aktiviteter

- Ansættelse af en sundhedskonsulent
- Tilbud om sundhedskonsulenter til virksomheder
- Uddannelseskurser for motionsambassadører
- Etablering af ambassadørnetværk
- Markedsføring
- Udarbejdelse af evaluering

3. Projektets resultater

Projektet har stort set gennemført de planlagte aktiviteter:

- Der er ansat en sundhedskonsulent, som har varetaget projektet

¹⁸ Indgår som mål i den kommunale sundhedsprofil

- Kommunale arbejdspladser og virksomheder i kommunen har fået tilbud om deltagelse i projektet
- Der har været gennemført 10 uddannelseskurser for motionsambassadører med i alt 109 deltagere fra 49 kommunale og 3 private arbejdspladser
- Kommunens sundhedsafdeling har foreløbig holdt 3 netværksmøde for sundheds- og idrætsambassadørerne
- Projektet har været markedsført på kommunens hjemmeside, gennem sociale medier, lokal radio og lokalpresse. Sundhedskonsulenten har desuden rettet henvendelse direkte til virksomheder og kommunale arbejdspladser, hvor projektet er blevet udbudt. Sundhedskonsulenten har også deltaget på medarbejdernes frokostmøder for at markedsføre projektet

Derudover har sundhedskonsulenten været i løbende kontakt med ambassadører, der har opsøgt råd, inspiration eller lån af udstyr.

Med hensyn til målet om, at der skulle være uddannet 150 motionsambassadører i Thisted Kommune i 2016, er det ikke helt men delvist lykkedes. Ved projektets afslutning var der uddannet 109 motionsambassadører.

For så vidt angår målet om, at andelen af inaktive borgere over 16 år skulle falde fra ca. 20 % i 2010 til 15 % i 2016, er det et tal, der kommer til at fremgå af den kommunale sundhedsprofil 2016, der vil være tilgængeligt i foråret 2018.

Det samme gælder for målet om, at andelen af arbejdspladser, der tilbyder arbejdsgiverstøttet motion skulle stige markant: Andelen måles gennem den kommunale sundhedsprofil 2016, og vil først være tilgængelig i foråret 2018.

Vi har således ikke målinger, der kan belyse i hvilket omfang gennemførelsen af projektet har betydet en markant øget motion på arbejdspladser.

De 109 uddannede motionsambassadører kommer fra 52 forskellige arbejdspladser, hvoraf de 5 er private, og de resterende 47 er kommunale. Blandt de kommunale arbejdspladser er lidt mere end halvdelen daginstitutioner for børn og yderligere ca. 10 af arbejdspladserne døgninstitutioner eller skoler. Ifølge kommunens sundhedskonsulent er der sat mange aktiviteter i gang på de involverede arbejdspladser, og det er derfor også forventningen, at der i projektperioden har været en vis grad af øget motion på de involverede arbejdspladser. I fokusgruppen med uddannede motionsambassadører, blev der for det første berettet om store udfordringer med at rekruttere deltagere til aktiviteterne, og for det andet med at fastholde interessen for at dyrke motion på arbejdspladserne udover nyhedens interesse. En enkelt ambassadør fortalte dog om stor succes med at fastholde faste motionsaktiviteter på hende arbejdsplads.

4. Projektets virkning

Projektet har sigtet mod at gøre Thisted Kommunes borgere sundere via at gøre dem mere idræts- og motionsaktive. Virkningen på dette overordnede formål er på grund af manglende data uklar. Med 109 uddannede ambassadører fordelt på 52 forskellige arbejdspladser er der naturligvis blevet gennemført noget motion, der ikke ellers havde fundet sted, men det er uklart i hvor høj grad, der er tale om en mere vedvarende og systematisk opnåelse af projektets formål. Med hensyn til virkning på niveauet for sundhed og motion i hele Thisted Kommune, vurderer vi, at projektet indtil videre har ramt en relativt snæver målgruppe af medarbejdere, der for det første næsten alle er ansatte i Thisted Kommune, og for det andet i stort omfang er ansat i dag- og døgninstitutioner.

I forhold til det overordnede formål med 'Idræt for Alle' er der følgende virkninger:

Flere aktive borgere

Virkningen på Idræt for Alles overordnede formål om at skabe flere aktive borgere er usikker. På den ene side er der højst sandsynligt medarbejdere - på især kommunens institutioner - , der er blevet tilbudt og har deltaget i motionsaktiviteter, og som muligvis ikke ville have motioneret ellers. På den anden side er tallene fra projektets målinger endnu ikke er tilgængelige, hvilket gør det svært at vurdere, i hvilket omfang projektet har fået flere borgere til at være idræts- eller motionsaktive. Under alle omstændigheder er det svært (endnu) at se en bredere virkning på Thisted Kommunes borgeres motionsvaner.

Kommunen vurderer, at der er gang i en del aktiviteter på arbejdspladserne som følge af projektet. De interviewede ambassadører har oplevet mange barrierer, og har de fleste steder haft svært ved at skabe interesse og især kontinuitet omkring idræts- og motionsaktivitet hos medarbejderne. På enkelte arbejdspladser har projektet været en større succes. Hermed er der nogle flere borgere, der er blevet mere aktive end tidligere.

Nytænkning

Projektet er nytænkende i den lokale sammenhæng idet, der ikke tidligere er arbejdet med motionsambassadører og tiltag til at indføre motion på arbejdspladser i Thisted kommune. Lignende idéer og tiltag er dog set i andre kommuner tidligere.

5. Læring og inspiration fra projektet

Thisted Kommune har med projektet udviklet et koncept til uddannelse af sundheds- og idrætsambassadører i virksomheder og på offentlige arbejdspladser, som kan være til inspiration også for virksomheder og arbejdspladser i andre kommuner.

De i Thisted uddannede sundheds- og idrætsambassadører har generelt været meget tilfredse med kursus- og undervisningsforløbet, samt det opfølgende netværksmøde. Variationen mellem teori og praksis i undervisningsforløbene har fungeret godt. Deltagerne havde også gavn af, at blive introduceret til hvilke faciliteter, de kunne anvende.

Læringen hos den ansvarlige sundhedskonsulent i kommunen er, at det kræver et meget stort opsøgende arbejde at få deltagere til en sundhedsambassadørordning, og at der er behov for at skabe en stærk struktur og meget faste rammer omkring ordningen.

Sundheds- og idrætsambassadørerne peger på, at det muligvis har været en barriere for deres succes, at de typisk er nogle af de mest idrætsaktive på deres arbejdspladser. Muligvis kunne det have været en fordel at udpege og uddanne ikke-idrætsaktive medarbejdere som ambassadører. Dels vil disse medarbejdere blive idrætsaktive og dels vil det være en motivationsfaktor for andre medarbejdere, med en rollemodel, der er gået fra at være inaktiv til aktiv. Der peges dog også på, at det er vigtigt at udpege ambassadører, som er motiverede. Ligeledes vurderes ledelsens opbakning at være essentiel for projektets succes.

Det krævede flere opsøgende ressourcer end forventet at få deltagere til projektet. Endnu en læring fra projektet er derfor, at der med fordel kan foretages en grundigere forundersøgelse, herunder en interesse- og behovsanalyse, inden projektet formuleres. Det kan være svært for arbejdspladserne at finde tid og ressourcer til at dyrke motions- og idrætsaktiviteter i hverdagen. Ambassadørerne har som udgangspunkt været motiverede til at få det til at lykkes, men manglende opbakning fra kollegaer, ledelse og en presset hverdag, har været hæmmende for deres fortsatte motivation og gennemførelse af aktiviteter i praksis.

Med udgangspunkt i de sundheds- og idrætsambassadører, projektet har uddannet og med en fortsat uddannelsesaktivitet- dog på lavere frekvens, regner kommunen med at fortsætte arbejdet med at få gjort flere borgere sundere via motion og idræt. Efter projektets udløb vil kommunen fortsætte med at holde halvårlige netværksmøder, hvor sundheds- og idrætsambassadørerne kan mødes og få og give hinanden inspiration til at få medarbejdere på deres arbejdspladser til at dyrke mere idræt og motion i dagligdagen. Kommunen arbejder også på at producere en video, der kan reklamere for tilbuddene og være til inspiration for andre uden for kommunen.

Kontaktinformation vedr. yderligere information om projektet:

Projektleder: Kenneth Saugstrup Christensen: Telefon: 99171923, E-mail: ksc@thisted.dk

Projektkoordinator: Louise Kjærsgaard Bertelsen: E-mail: lokb@thisted.dk