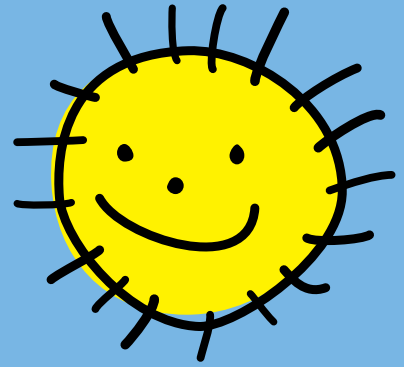




Projekt

Sundhed og Lokalsamfund – SoL



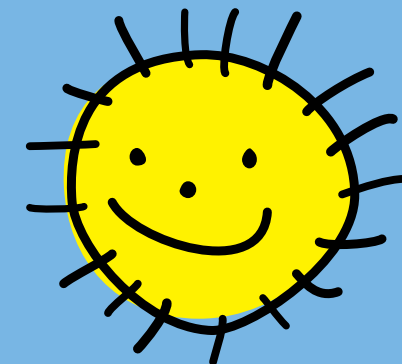
Integrerede indsatser for at fremme sundheden blandt børnefamilier i udvalgte lokalsamfund på Bornholm og i Odsherred (2012-2015)

steno
diabetes center


AALBORG UNIVERSITET


FORSKNINGSCENTER FOR
FOREBYGGELSE OG SUNDHED

NORDEA
FONDEN



Projekt Sundhed og Lokalsamfund – SoL

Kolofon

Copyright 2016:
Steno Diabetes Center A/S
Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed
Aalborg Universitet

Udgiver:
Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed
Aalborg Universitet
Steno Diabetes Center A/S

Redaktion:
Ida Foxvig, videnskabelig assistent,
Steno Diabetes Center A/S
Ulla Toft, seniorforsker,
Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed
Helene Christine Reinbach, lektor, Aalborg Universitet
Paul Bloch, seniorforsker, Steno Diabetes Center A/S

Design:
Morten Petersen, ReflektDesign

Fotografi:
Projekt Sundhed og Lokalsamfund (SoL)

Tryk: Frederiksberg Bogtrykkeri A/S
ISBN: 978-87-92759-17-7

Forord

Moderne livsstil har ofte store negative konsekvenser for befolkningens sundhed. Stillesiddende arbejde, manglende bevægelse i dagligdagen og usunde madvaner er nogle af de væsentligste forklaringer på det stigende antal af borgere med overvægt, fedme, metabolisk syndrom, diabetes type II og andre livsstilsrelaterede lidelser.

Forebyggelsespotentialer er stort blandt børnene, da mange af vanerne, herunder spise- og bevægelsesvanerne, grundlægges i den tidlige barndom. En tidlig forebyggende indsats, som fremmer sund levevis blandt børn, er derfor central.

At arbejde med børn og børnefamiliers sundhedsadfærd er komplekst. Motivationer, handlingskompetencer og adfærd er ikke kun påvirket af forhold i familien eller i børnenes snævre hverdagsrammer, men påvirkes i høj grad af sociale normer, relationer og interaktioner, samt af de strukturelle rammer og vilkår, som familierne lever under. Det er således ikke tilstrækkeligt kun at rette opmærksomheden mod familien i forsøget på at påvirke børns vaner.

Projekt Sundhed og Lokalsamfund (SoL) var et sundhedsfremmende forsknings- og udviklingsprojekt, som blev gennemført i udvalgte lokalsamfund på Bornholm og i Odsherred i perioden 2012-2015. Projektet havde til hensigt at skabe varige adfærdsændringer i børnefamiliers indkøbs-, kost- og bevægelsesvaner samt at styrke børnefamiliernes sociale engagement og trivsel i lokalsamfundet. Ideen var at udvikle og evaluere sundhedsfremmende interventioner, der var meningsfulde og relevante for målgruppen, og samtidig involverede de forskellige arenaer i lokalsamfundet, hvor børnefamilien færdes i hverdagen. Dette var et vigtigt udgangspunkt for at kunne opbygge en koordineret og integreret indsats, der respekterer hverdagslivets mange udfordringer og gøremål. Dette er også udgangspunktet for *Supersetting tilgangen*, som blev udviklet og testet i Projektet SoL.

Projekt SoL blev gennemført som et partnerskab mellem lokale aktører i civilsamfundet, foreningslivet, institutionslivet, erhvervslivet og den offentlige kommunale administration på Bornholm og i Odsherred. Dertil kommer tre danske forskningsinstitutioner, nemlig Aalborg Universitet, Steno Diabetes Center og Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed under Region Hovedstaden.

Der skal rettes en stor tak til Nordea-fonden for støtte til projektet, samt en stor tak til seniorforsker Ulla Toft, Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed, Seniorforsker Paul Bloch, Steno's Sundhedsfremmeforskning, Post.doc. Helene Reinbach, Plan AAU, Susanne Carlsen, lokal projektkoordinator på Bornholm og Ida Foxvig, projektkoordinator i Odsherred for den daglige ledelse og fremdrift af projektet.

Denne rapport beskriver projektets teoretiske grundlag, design, metoder, aktiviteter, evaluering, resultater, erfaringer og lokale forankring. Det er vores håb, at Projekt SoL's nyskabende tilgang vil inspirere danske kommuner og andre aktører i indsatsen for at fremme borgernes sundhed og trivsel i lokalsamfundet.

God læselyst.

Marts, 2016

*Bent Egberg Mikkelsen
Professor, Captive
Foodscape Studies
Klinisk Institut*

*Bjarne Bruun Jensen
Professor, Steno Diabetes
Center, Sundhedsfremme-
forskning*

*Charlotte Glümer
Professor, Forskningscenter
for Forebyggelse og Sundhed*

Resumé

Projekt Sundhed og Lokalsamfund (Projekt SoL) var et forsknings- og udviklingsprojekt rettet mod børnefamiliers sundhed og trivsel. Projektet havde til hensigt at skabe varige adfærdsmændringer i børnefamiliers indkøbs-, kost- og bevægelsesvaner, og at styrke børnefamiliernes sociale engagement og trivsel i udvalgte lokalsamfund på Bornholm og i Odsherred. Overordnet var projektet baseret på *supersetting-tilgangen* til mobilisering af lokalsamfundets borgere og professionelle aktører gennem integrerede indsatser på tværs af arenaer og interesser. Projekt SoL blev gennemført som et partnerskab mellem tre danske forskningsinstitutioner og lokale aktører i civilsamfundet, foreningslivet, institutionslivet, erhvervslivet og den offentlige kommunale administration på Bornholm og i Odsherred.

Projekt SoL startede i foråret 2012 i tre lokalsamfund på Bornholm: Allinge-Sandvig, Hasle og Nexø. Herfra blev der høstet vigtige erfaringer om projektets aktiviteter, organisation og processer frem til sommeren 2014. I projektets sidste år fra sommeren 2014 til sommeren 2015 blev de bedste erfaringer fra de bornholmske lokalsamfund overført til tre lignende lokalsamfund i Odsherred: Asnæs, Egebjerg og Højby.

Projekt SoL gennemførte et stort antal sociale og sundhedsfremmende aktiviteter i de involverede lokalsamfund både indenfor og på tværs af vigtige arenaer som børnehaver, skoler, skolefritidsordninger og supermarkeder, men også

offentlige rum som torvepladser og rekreative områder, samt lokale og sociale medier. Aktiviteterne tog alle udgangspunkt i det brede og positive sundhedsbegreb og stimulerede dermed de positive sider af sundhed (leg, nysgerighed, glæde og samvær) snarere end de negative (risiko, sygdom, lidelse og behandling). Ved tilbageblik har projektet kunnet kategorisere de mange aktiviteter, som følger: 1) *smag og sanser*, 2) *natur, bevægelse og leg*, 3) *sunde råvarer*, 4) *børnene tager fat*, 5) *byen tager ansvar*, 6) *fester der samler* og 7) *vægt på synlighed*. Dertil kommer aktiviteter af mere organisatorisk karakter med fokus på at styrke forankringen af projektets værdier og tiltag i lokalsamfundet.

Projekt SoL blev gennemført og evalueret med et kontrolleret design, hvor Bornholm i første del af projektet fungerede som interventionsområde, mens Odsherred fungerede som sammenligningsområde. Desuden var evalueringen baseret på *realistic evaluation* tilgangen for evaluering af komplekse interventioner i lokalsamfundet. Såvel kvalitative som kvantitative forskningsmetoder blev anvendt, herunder aktionsforskning, til at vurdere projektets processer og dokumentere dets effekter.

Projekt SoL dokumenterede målbare effekter af interventionen på borgernes indkøbs-, kost- og bevægelsesvaner. Projektet kunne ikke påvise effekter af interventionen på børnenes body mass index (BMI) og taljemål, men dokumenterede målbare effekter på borgernes kendskab

til projektet og dets sundhedsfremmende budskaber i lokalsamfundet.

Projekt SoL erfarede, at det krævede en langvarig og målrettet indsats at skabe interesse, tillid og forståelse for projektet blandt professionelle aktører i kommunen og lokalsamfundet. Projektet formåede at samle og mobilisere meget forskelligartede interessenter i lokalsamfundet til at drive en lokal sundhedsfremmende dagsorden. Det havde stor gennemslagskraft at integrere projektets aktiviteter på tværs af målgrupper og arenaer i lokalsamfundet. Børnehaver, skoler og supermarkeder viste sig at være særdeles gode arenaer til at arbejde integreret med sundhedsfremme og til at skabe opmærksomhed og kontakt til børnefamilierne. Den sundhedsfremmende indsats blev yderligere styrket af projektets tætte samarbejde med lokale massemedier samt tilstedeværelsen af en lokal koordinator, som sikrede lokal koordination, synlighed, fremdrift og forankring.

Supersetting-tilgangen viste sig at være effektiv til at styrke lokalsamfundets mobilisering, engagement og medejerskab af den sociale og sundhedsfremmende indsats. Den viste sig desuden at være overførbart og implementerbart i nye lokalområder i Odsherred Kommune. Projekt SoL har vist, at lokalsamfundet rummer mange ressourcer, som kan mobiliseres gennem respektfuld dialog og opdyrkning af samarbejdsflader mellem borgere, civilsamfund, offentlige institutioner og den private sektor.



Indhold

Introduktion	10
Projekt Sundhed og Lokalsamfund	10
Projektets formål	11
Projekt Sol's teoretiske grundlag	12
Strategier for forebyggelse og sundhedsfremme	12
Empowerment og bæredygtighed gennem aktionsforskning	13
Evaluering af komplekse interventioner i lokalsamfundet	14
Setting-tilgangen og supersetting-tilgangen	16
Projekt Sol's design og metoder	18
Opbygning og struktur	18
Tid og sted	18
Målgrupper	19
Formelle samarbejdspartnere	19
Andre aktører	20
Organisering	20
Processer og metoder til udvikling af intervention	20
Udvikling af projektets programteori	20
Informationskilder til udvikling af aktiviteter	21
Mødeformer for udvikling af aktiviteter	21
Involvering af målgrupperne i projektets aktiviteter	23
Arenaer for projektets aktiviteter	24
Projekt Sol's aktiviteter i lokalsamfundet	26
Tema: Smag og sanser	27
Tema: Natur, bevægelse og leg	30
Tema: Sunde råvarer	30
Fisk	32
Fuldkorn	34
Frugt og grønt	35
Tema: Børnene tager fat	37
Tema: Byen tager ansvar	39
Tema: Fester der samler	41
Tema: Vægt på synlighed	43
Projekt Sol's aktiviteter i tid og sted	45

Projekt Sol's lokale forankring og bæredygtighed	46
Forankring gennem lokal kapacitetsopbygning	46
Kapacitetsopbygning i børneinstitutioner	47
Kapacitetsopbygning i supermarkeder	49
Forankring gennem organisering i lokalsamfundet	50
Etablering af Sol-Lokalgrupper på Bornholm	50
Samarbejde med lokale byting samt borger- og erhvervsforeninger på Bornholm	51
Samarbejde med lokale borgerforeninger i Odsherred	52
Forankring gennem mobilisering af lokale ressourcer	52
Forankring gennem kommunalt engagement	52
Samarbejdet med Bornholms Regionskommune	53
Samarbejdet med Odsherred Kommune	53
Projekt Sol's evaluering og forskning	54
Evaluering af processer	54
Evaluering af effekter	55
Projekt Sol's resultater og erfaringer	58
Projekt Sol's resultater	59
Projekt Sol's erfaringer	60
Konklusion	68
Litteraturliste	70
Bilag	72
Bilag 1. Kontaktinformation til forskningspartnerne i Projekt Sol	72
Bilag 2. Organisationsdiagram for Projekt Sol-Bornholm	73
Bilag 3. Programteorien for Projekt Sol-Bornholm	75
Bilag 4. Oversigt over aktiviteter	77

Introduktion

Projekt Sundhed og Lokalsamfund

Projekt Sundhed og Lokalsamfund (Projekt SoL) var et interventionsbaseret, sundhedsfremmende forsknings- og udviklingsprojekt rettet mod børnefamilier. Projektet havde til hensigt at skabe varige adfærdsændringer i børnefamiliers indkøbs-, kost- og bevægelsesvaner, og at styrke børnefamiliernes sociale engagement og trivsel i udvalgte lokalsamfund på Bornholm og i Odsherred. Interventionen blev gennemført indenfor og på tværs af vigtige arenaer (settings) som børnehaver, skoler, skolefritidsordninger og supermarkeder, men også offentlige rum som torvepladser, rekreative områder o.l. samt lokale massemedier og sociale medier. Projekt SoL blev gennemført som et partnerskab mellem lokale aktører i civilsamfundet, foreningslivet, institutionslivet, erhvervslivet og den offentlige kommunale administration på Bornholm og i Odsherred. Der til kommer tre danske forskningsinstitutioner, nemlig Aalborg Universitet, Steno Diabetes Center og Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed under Region Hovedstaden. Projektet var økonomisk støttet af Nordea-fonden.

Projekt SoL forsøgte at gøre det sjovere og lettere for børnefamilier at træffe sunde valg i hverdagen. Dette foregik i forståelse for, at hverdagen er fuld af forpligtelser og gøremål, der ofte udfordrer vores gode intentioner om at spise sundere og bevæge os mere. Gennem

bred involvering i udviklingen og gennemførelsen af aktiviteter skabte projektet interesse, motivation og engagement hos børn, forældre, øvrige borgere samt professionelle aktører som skolelærere, pædagoger og butiksmedarbejdere med relation til lokalsamfundet. Projektet havde hele tiden fokus på, at aktiviteterne skulle være meningsfulde og relevante for borgerne samt involvere lokalsamfundets egne ressourcer for dermed at være realistiske at gennemføre og forankre lokalt. Samtidig var der hele tiden fokus på, at aktiviteterne skulle gavne borgernes sundhed og trivsel, samt styrke lokalsamfundets sociale sammenhængskraft og udvikling.

Projekt SoL startede i foråret 2012 i tre lokalsamfund på Bornholm: Allinge-Sandvig, Hasle og Nexø. Herfra blev der høstet vigtige erfaringer om projektets aktiviteter, organisation og processer frem til sommeren 2014. I projektets sidste år fra sommeren 2014 til sommeren 2015 blev de bedste erfaringer fra de bornholmske lokalsamfund overført til tre lignende lokalsamfund i Odsherred: Asnæs, Egebjerg og Højby. Lokalsamfundene i Odsherred fungerede desuden som sammenligningsbyer for de bornholmske byer i projektets første tre år.

Ved behov for oplysninger og information om Projekt SoL, som ikke fremgår af denne rapport, kan der rettes henvendelse til projektets forskningspartnere (Bilag 1).

Projektets formål

Det overordnende formål med Projekt SoL var at fremme bornholmske børnefamiliers sundhed og trivsel gennem påvirkning af deres indkøbs-, kost- og bevægelsesvaner. Herunder arbejdede projektet målrettet på at øge børnefamiliernes indtag af frugt, grøntsager, fisk og fuldkorn; at mindske deres indtag af sukkerholdige drikkevarer og slik; at nedsætte deres stillesidning og at øge deres aktive leg og bevægelse. For at sikre opfyldelsen og forankringen af disse mål, var det vigtigt for projektet at bidrage til styrkelsen af lokalsamfundenes sociale sam-

menhængskraft og udvikling. Endeligt var det vigtigt for projektet at dokumentere, formidle og anvende de bedste erfaringer fra Bornholm i sammenligningskommunen Odsherred; dette for at teste projektets overførbare fra én kommunal og lokal kontekst til en anden. Projektets hypotese var, at en multikomponent og helhedspræget interventionsindsats med bredt lokalt ejerskab ville skabe engagement og handlekraft blandt professionelle aktører og borgere i lokalsamfundet. Dette blev betragtet som en forudsætning for at motivere børnefamilierne til at leve sundere i hverdagen.



Projekt SoL's teoretiske grundlag

I dette kapitel beskrives de teorier, koncepter, principper og værdier, som ligger til grund for Projekt SoL. Den praktiske anvendelse af dette grundlag bliver udfoldet i efterfølgende kapitler om *Projekt SoL's design og metoder* og *Projekt SoL's evaluering og forskning*.

At arbejde med børnefamiliers sundhedsadfærd er komplekst. Motivationer og adfærd er ikke blot påvirket af nok så udfordrende forhold inden for familiens og individets snævre rammer, men også af bredere sociale normer, relationer, interaktioner og påvirkninger, samt samfundets strukturelle rammer og vilkår, som familierne lever under. Det er således ikke tilstrækkeligt at rette sin opmærksomhed mod familien i forsøget på at påvirke familien. Det er nødvendigt at anvende en helhedsorienteret tilgang, som adresserer de mange forskellige kilder til påvirkning af familiens motivationer og adfærd. Det er ligeledes nødvendigt at sikre, at interventionen der udvikles til at skabe forandring, er meningsfuld og relevant for målgruppen og involverer de forskellige arenaer i lokalsamfundet, som familien benytter i sin hverdag. Dette bør være udgangspunktet for at opbygge en koordineret og integreret indsats, der respekterer hverdagslivets mange udfordringer og gøremål.

Dette var således også udgangspunktet for Projekt SoL og for at sikre, at principperne blev overholdt, hentede projektet teoretisk inspira-

tion i a) de klassiske forebyggelsesstrategier, b) de teoribaserede evalueringstilgange (især *realistic evaluation*), c) de handlingsorienterede empowerment-tilgange (især *aktionsforskning*) samt d) Ottawa-charterets setting-tilgang til at udvikle (og anvende) sin egen helhedsorienterede tilgang til arbejdet med sundhedsfremme i lokalsamfundet: *Supersetting-tilgangen*.

Strategier for forebyggelse og sundhedsfremme

De klassiske forebyggelsesstrategier indbefatter en højriskostrategi, en massestrategi og en miljøstrategi (Rose, 2001). *Højriskostrategien* er baseret på screening og opsporing af mennesker, som lever med risiko for udvikling af sygdom. Screeningen kan være målrettet risikogrupper (f.eks. overvægtige), mens den forebyggende intervention oftest vil være målrettet individet (f.eks. individuel kost- og motionsvejledning). Fordelen ved højriskostrategien er, at indsatsen er målrettet de personer, som har mest brug for den. Ulempen er, at strategien er omkostningstung og ikke adresser-

ser de underliggende sygdomsårsager (Christensen et al., 2009). *Massestrategien* retter sig mod alle borgere uanset, om de lever med risiko for udvikling af sygdom eller ej. Strategien forbindes oftest med nationale informationskampagner som "6 om dagen" og "Skrud ned for solen mellem 12 & 15", der har til formål at oplyse befolkningen og motivere den til adfærdssændringer (Thygesen, 2013). Fordelen ved massestrategien er, at den dækker befolkningen bredt og dermed har potentiale for at skabe omfattende effekter. Ulempen er, at indsatsen kan virke irrelevant for store dele af befolkningen og især påvirker de mere ressourcestærke befolkningsgrupper. *Miljøstrategien* adresserer de strukturelle rammer for sundhedsfremme og forebyggelse gennem lovgivning, styring og regulering. Strategien kaldes derfor også *strukturel forebyggelse*. Hensigten er at begrænse forekomsten af risikofaktorer og derved gøre det sunde valg til det lette valg. Fordelen ved miljøstrategien er, at indsatsen når ud til alle borgere, også de grupper der er svære at nå ved de to andre forebyggelsesstrategier. Ulempen er, at netop ved at påvirke alle borgere kan de strukturelle tiltag skabe modstand i befolkningen. Projekt SoL hentede inspiration i disse forebyggelsesstrategier til udvikling af projektets intervention.

De klassiske forebyggelsesstrategier forsøger at motivere til adfærdssændringer hos borgerne gennem ydre påvirkninger efter rationalet om, at hvis man som borger følger et udefrakommende råd (eller krav), så opnår man en sundhedsfremmende effekt. Denne form for motivation kaldes *extrinsic motivation* i henhold til *self-determination* theory (Deci & Ryan, 2000). Omvendt kaldes indefrakommende motivation til at handle og agere *in-*

trinsic motivation. Denne form for motivation stimuleres af borgernes oplevelse af autonomi (frihed), mestring (kompetence) og forbundethed (relevans) af den sundhedsfremmende indsats (Bloch & Jensen, 2016). Den stimuleres også af borgernes deltagelse i, indflydelse på og medejerskab af indsatsen. Når deltagelsen har et socialt omdrejningspunkt og foregår i lokale fællesskaber baseret på borgernes fælles historie, samhørighed, interesser og livsvilkår, så er der gode chancer for, at motivationen bliver kollektiv og selvforstærkende, at indsatsen bliver integreret og vel-forankret i lokalsamfundet, og at virkningen bliver omfattende og synergetisk. Af disse årsager arbejdede Projekt SoL målrettet med en fjerde forebyggelsesstrategi med fokus på *social mobilisering og deltagelse*.

Empowerment og bæredygtighed gennem aktionsforskning

Aktionsforskning er en kombineret forsknings- og udviklingsstrategi baseret på den opfattelse, at forandringsskabende aktiviteter udvikler sig mest hensigtsmæssigt, når de baserer sig på viden og handling, som udspringer af et tæt og ligeværdigt samarbejde mellem forskere, udviklere og målgrupper (Reason & Bradbury, 2007). I aktionsforskning engagerer forskere sig i udviklingsprocessen, mens udviklere og målgrupper engagerer sig i forskningsprocessen. Forskerne bidrager med faglig viden, indsigt og inspiration i løsningen af en konkret problemstilling, og fralægger sig dermed sin objektive observatørrolle. Udviklerne og målgrupperne deltager ikke blot i udviklingen og gennemførelsen af forandringsskabende aktiviteter, men også i den løbende evaluering og

justering (og i visse tilfælde dataindsamling) af disse. Dermed bidrager de til styrkelse af vidensgrundlaget for udviklingsprocessen. I visse tilfælde kan der ikke skelnes mellem udviklerne og målgrupperne. I andre tilfælde er udviklerne professionelle aktører (f.eks. skolelærere), mens målgrupperne består af borgere (f.eks. skoleelever). Aktionsforskning gennemføres i iterative forløb, hvor udvikling og forskning løbende informerer hinanden i afsøgningen af optimale og veldokumenterede løsninger på den konkrete problemstilling. Med sit fokus på deltagelse, involvering og ligeværdighed bidrager aktionsforskning til styrkelse af empowerment, demokratisering og bæredygtighed (Egmoose, 2015).

Der findes mange varianter af den praktiske udfoldelse af aktionsforskning. En ofte anvendt metode er *Fremtidsværkstedet* (Jungk & Müllert, 1996). Denne metode blev oprindeligt udviklet i 70'erne til involvering af ressourcetsvage borgergrupper i beslutningsprocesser omkring udviklingen af nærmiljøet. Metoden er designet til at kaste lys på en konkret problemstilling, skabe visioner for fremtiden og diskutere, hvordan disse visioner kan realiseres. Dette foregår gennem tre strukturerede faser: 1) kritik, 2) utopi og 3) realisering. Projekt Sol benyttede både oprindelige og modificerede udgaver af fremtidsværkstedet som aktionsforskningsmetode til involvering af skoleelever, børnehavebørn, skolelærere, børnehavepædagoger og blandede borgergrupper.

Evaluering af komplekse interventioner i lokalsamfundet

Projekter som involverer mange komponenter, arenaer, aktører, organisationsniveauer og effekter er baseret på interventioner (forstået som forandringsskabende aktiviteter), der betegnes som komplekse. Komplekse interventioner følger ikke simple lineære årsags-sammenhænge, og de er derfor udfordrende at evaluere. *Realistic evaluation* er en teoribaseret evalueringsmetode, som er udviklet til at evaluere komplekse interventioner (Pawson & Tilley, 1997). Metoden tager udgangspunkt i den opfattelse, at alle interventioner i et projekt udspringer af teoretiske overvejelser eller hypoteser om bestemte årsags-virkningssammenhænge. En programteori udgør det samlede sæt af interventioner, som hver især kan beskrives og evalueres individuelt ud fra deres egen logik og forventning om, *hvad der virker, hvordan, under hvilke omstændigheder og for hvem*. Programteorien vejleder implementeringen og evalueringen af projektet og danner struktur for dataindsamlingen, idet den illustrerer, hvad der kan undersøges. Programteorien udvikles derfor tidligt i projektføreløbet. I realistisk evaluering omtales årsags-virkningssammenhængen for hver enkelt intervention som en Kontekst-Mekanisme-Effekt konfiguration (på engelsk: Context-Mechanism-Outcome configuration, CMO). Mekanisme redegør for, *hvad der virker og for hvem*, Kontekst redegør for, *hvordan, og under hvilke omstændigheder* interventionen virker, og Effekt/ Outcome redegør for de forventede effekter af interventionen.

Ved brug af realistisk evaluering i evalueringen af komplekse interventioner vil man ikke blot dokumentere effekterne af den samlede indsats sat op i mod projektets overordnede målsætninger, man vil også udvælge væsentlige interventioner (CMO konfigurationer) fra programteorien og evaluere disse hver for sig. Dette gøres ved at belyse relationen mellem in-

terventionens kontekst, mekanisme og effekt med anvendelse af den eller de videnskabelige metoder (kvalitative og/eller kvantitative), der egner sig bedst til formålet. Projekt Sol blev evalueret ved anvendelse af realistisk evaluering og med brug af en række videnskabelige metoder hentet fra natur-, social- og samfundsvidenskaben.



Setting-tilgangen og supersetting-tilgangen

Ottawa-charteret har siden sin oprindelse i 1986 udgjort et vigtigt værdimæssigt grundlag i arbejdet med sundhedsfremme. Det var i Ottawa-charteret, at setting-begrebet fik sit gennembrud. Med baggrund i Ottawa-charteret definerer WHO (1998) en setting som "...a place or social context in which people engage in daily activities in which environmental, organizational and personal factors interact to affect health and well-being ...A setting is also where people actively use and shape the environment and thus create or solve problems relating to health". Andre har argumenteret, at en setting er mere og andet end en lokalitet i tid og rum; den udgør såvel mediet som produktet af social interaktion mellem mennesker (Poland et al., 2000). En setting udgør således den individuelle, sociale og strukturelle ramme for sundhedsfremmende indsatser.

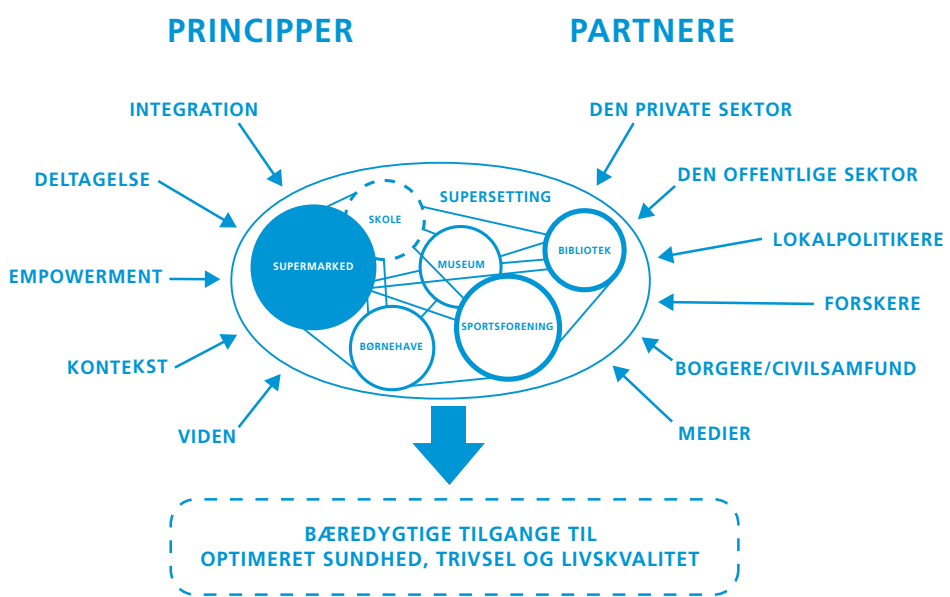
Supersetting-tilgangen bygger videre på den setting-baserede tilgang ved at insistere på koordinerede tiltag i multiple settings med multiple aktører (Bloch et al., 2014; Bloch & Jensen, 2016). Tilgangen er baseret på et sæt af værdier og principper, som bidrager til at sikre initiativets lokale ejerskab, forankring og bæredygtighed (Figur 1). Supersetting-tilgangen bygger på mobiliseringen af lokalsamfundets ressourcer, social interaktion og lokalt medejerskab som drivkræfterne for forandring. Supersettingens aktiviteter er ikke prædeterminerede og top-styrede, men udvikles og gennemføres i fællesskab med lokale aktører og målgrupper. Hermed sikres det, at aktiviteterne bliver meningsfulde, respektfulde, motiverende og realistiske at gennemføre i et hverdagsliv,

som er fuld af udfordringer. Aktiviteterne koordineres i tid og rum med det formål at opnå synergetiske effekter, som er større end summen af effekterne af enkeltstående aktiviteter. Supersetting-tilgangen er karakteriseret ved følgende fem principper:

- **Integration** ...for at sikre at aktiviteter gennemføres på tværs af, og i samarbejde mellem, forskellige settings
- **Deltagelse** ...for at sikre at folk er motiverede til at tage ejerskab af processer til udvikling og gennemførelse af aktiviteter
- **Empowerment** ...for at sikre at folk erhverver de nødvendige færdigheder og kompetencer til at udtrykke og handle på deres mål og drømme
- **Kontekst** ...for at sikre at hverdagslivets udfordringer respekteres og tages i betragtning i udviklingen af aktiviteter
- **Viden** ...for at sikre at videnskabelig viden bliver *anvendt* til at informere udviklingen af aktiviteter, og at videnskabelig viden *produceres* fra aktiviteterne

Supersetting-tilgangen er udviklet til Projekt SoL og udgør projektets overordnede konceptuelle og teoretiske ramme. I resten af denne rapport anvendes det danske ord *arena* i stedet for det engelske ord *setting*.

FIGUR 1



Supersetting-tilgangen: Gennem anvendelse af et sæt principper (listet til venstre) og involvering af relevante partnere (listet til højre) i *supersettingen* (den centrale cirkel) skabes der grobund for udvikling af bæredygtige tilgange til optimeret sundhed, trivsel og livskvalitet. *Supersettingen* repræsenterer flere arenaer i lokalsamfundet (symboliseret ved mindre cirkler indenfor den centrale cirkel). Aktiviteter i de enkelte arenaer koordineres og integreres med aktiviteter i andre arenaer (symboliseret ved linjer mellem arenaerne), hvorved der skabes synergi.

Projekt SoL's design og metoder

Opbygning og struktur

Projekt SoL blev gennemført på Bornholm af forskellige årsager. Én af dem er, at der var stor lokal interesse, herunder medieinteresse, for at udvikle nye forskningsbaserede sundhedsfremmende indsatser i lokalsamfundet. En anden årsag er relateret til øens geografiske afgrænsning, hvilket gav gode betingelser for at afprøve projektets nyskabende design. Eventuelle afsmittende effekter af aktiviteter fra nabokommuner ville være minimale på Bornholm sammenlignet med de fleste andre danske kommuner. Sammenlignet med de øvrige kommuner i Region Hovedstaden var Bornholms Regionskommune desuden særlig udsat, hvad angår forekomsten af usund livsstil og risikoen for at udvikle kroniske sygdomme. Sundhedsprofilen for Region Hovedstaden for 2010 viste således, at 50 % af borgerne på Bornholm var overvægtige eller svært overvægtige mod 41 % i Region Hovedstaden. Ligeledes havde 22 % af borgerne på Bornholm forhøjet blodtryk, og 6,5 % havde diabetes mod henholdsvis 16 % og 4,5 % i regionen. Odsherred Kommune blev valgt som sammenligningskommune, idet Odsherred og Bornholm ikke adskiller sig væsentligt fra hinanden, hvad angår en række sundhedsrelaterede og socioøkonomiske forhold. Således viser Sundhedsprofilen for Regi-

on Sjælland for 2010 blandt andet, at 53 % af befolkningen i Odsherred var overvægtige eller svært overvægtige, mens 23 % havde forhøjet blodtryk, og 5,7 % havde diabetes.

Tre lokalsamfund i Bornholms Regionskommune (Allinge-Sandvig, Hasle og Nexø) blev valgt som interventionsbyer, mens tre lokalsamfund i Odsherred kommune (Asnæs, Egebjerg og Højby) blev valgt som sammenligningsbyer (Figur 2). Et væsentligt kriterie i udvælgelsen af lokalsamfund var tilstedeværelsen af børnehaver, skoler, fritidsforeninger og supermarkeder samt lokale aktørers interesse og kapacitet til at deltage. Udvalgelsesprocessen var bredt forankret i SoL-partnerskabet med råd og vejledning fra kommunale forvaltninger og lokalpolitiske udvalg.

Tid og sted

Projekt SoL var af 4 års varighed og blev gennemført i perioden 2012-2015. De første tre år blev gennemført på Bornholm, mens det sidste år blev gennemført i Odsherred. På Bornholm blev det første år brugt på at etablere et bredt SoL-partnerskab, at skabe netværk og tillid på tværs af interessentgrupper herunder kommuner, institutioner, det lokale civile samfund, det lokale næringsliv og forskere. Det blev også brugt til at afstemme forventninger og at få

udarbejdet planer og aftaler med de mange lokale aktører. I de følgende to år blev en lang række sundhedsfremmende aktiviteter gennemført og evalueret på Bornholm, mens Odsherred fungerede som sammenligningsgrundlag for evaluering af effekter. Det sidste år blev sundhedsfremmende aktiviteter gennemført i Odsherred, denne gang uden yderligere sammenligning og måling af effekter. Hér var der fokus på vurdering af processer med udgangspunkt i spørgsmålet om, hvordan man bedst overfører de gode erfaringer fra Bornholm til Odsherred.

Målgrupper

Projektets primære målgruppe både på Bornholm og i Odsherred var familier med børn i alderen 3-8 år, som var indskrevet i lokalsamfundenes børnehaver og indskolingsklasser. Sekundære målgrupper var professionelle aktører indenfor en række institutioner og organisationer i de udvalgte lokalsamfund, især børneinstitutioner, skoler, supermarkeder og lokale massemedier.

Formelle samarbejdspartnere

De formelle samarbejdspartnere i Projekt SoL-Bornholm var Bornholms Regionskommune (BRK), TV 2/Bornholm, supermarkeds kæderne COOP og Netto, samt Lokal Aktionsgruppe

FIGUR 2



Kort over Danmark (til venstre) samt Projekt SoL's interventionsbyer på Bornholm (øverst til højre) og i Odsherred (nederste til højre).

Bornholm (LAG-Bornholm). Den formelle samarbejdspartner for Projekt Sol-Odsherred var Odsherred Kommune. Projektets tre formelle samarbejdspartnere fra det danske forskningsmiljø var forskningsgruppen MENU på Aalborg Universitet (AAU), Sundhedsfremmeforskningen på Steno Diabetes Center (SDC) og Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed (FCFS) under Region Hovedstaden. Disse forskningsinstitutioner deltog som formelle samarbejdspartnere med komplementerende kompetencer fra forskellige videnskabelige fagområder og discipliner.

Andre aktører

I de enkelte lokalsamfund samarbejdede Projekt Sol først og fremmest med de involverede skoler, skolefritidsordninger, børnehaver og supermarkeder, men også med lokale idrætsforeninger, spejderkorps, borgerforeninger, erhvervsråd o.l.. Dertil kommer en række andre professionelle aktører, som ikke direkte var tilknyttet de enkelte lokalsamfund. For Sol-Bornholm gjaldt det især Hjerteforeningen, Danske Gymnastik- og Idrætsforeningers afdeling på Bornholm (DGI-Bornholm), 4H-madskoler, NaturBornholm, Naturstyrelsen-Bornholm og Bornholms Sundheds- og Sygeplejeskole. For Sol-Odsherred gjaldt det især Kræftens Bekæmpelse, Odsherred Naturskole, Odsherred Produktionsskole og Ung i Odsherred.

Organisering

Projekt Sol var organiseret som et formaliseret partnerskab. Organisationsstrukturen for Projekt Sol-Bornholm ses i Bilag 2 (adskiller sig kun lidt fra strukturen af Projekt Sol-Odsherred). De forskellige bokse repræsenterer partnere samt koordinations- og rådgivnings-

grupper på forskellige niveauer. Projektledelsen drev initiativet frem med ansvar for den daglige planlægning og koordination. Projektledelsen var den eneste organisationsenhed, som bestod af medlemmer fra både forskningsdelen og udviklingsdelen af projektet. Projektets lokale koordinator stod i spidsen for det lokale sekretariat, som var forankret i en lokal NGO (Lokal Aktionsgruppe Bornholm). Projektledelsen og sekretariatet var i tæt dialog og interaktion om projektets udvikling og implementering gennem hele projektperioden. Dette inkluderede dialogen og samarbejdet med de mange lokale aktører i kommunen, civilsamfundet, erhvervslivet og medierne. Projektets styregruppe bestod af forskningsledere fra de deltagende forskningsinstitutioner. Styregruppen gav overordnet strategisk vejledning til projektet. Noget nær den samme rolle havde det uafhængige rådgivningspanel, som bestod af internationale eksperter fra forskningsverdenen. Forskerteamet bestod af forskere og studerende fra AAU, SDC og FCFS.

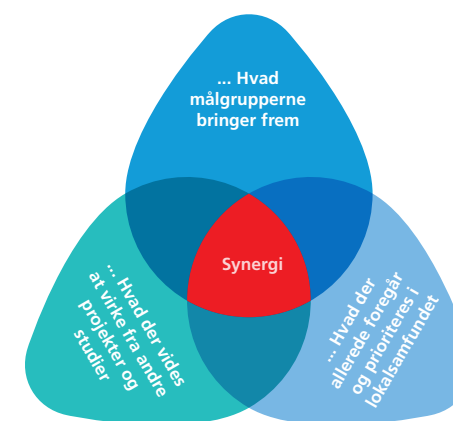
Processer og metoder til udvikling af intervention

Udvikling af projektets programteori

I overensstemmelse med principperne for supersetting-tilgangen og realistic evaluation blev der tidligt i Projekt Sol udarbejdet en programteori med angivelse af de forventede årsagsvirkningssammenhænge for projektets sociale og sundhedsfremmende aktiviteter. Bilag 3 viser programteorien for Projekt Sol-Bornholm (programteorien for Projekt Sol-Odsherred er baseret på samme struktur, men er ikke medtaget i denne rapport). Programteorien er af

høj kompleksitet. Dette skyldes projektets komplekse natur. Man kan fornemme tre primære strenge i figuren fra venstre mod højre. Den øverste streng illustrerer aktiviteter og forventede effekter i lokalsamfundenes skoler og børnehaver. Den midterste streng illustrerer aktiviteter og forventede effekter i de lokale medier. Den nederste streng illustrerer aktiviteter og forventede effekter i lokalsamfundenes supermarkeder. Figurens pile forbinder ikke blot boksene i de enkelte strenge, men går også på tværs af strengene. Dette indikerer, at aktiviteterne koordineres og integreres på tværs af de involverede arenaer. Hen i mod højre side af figuren smelter de tre strenge sammen. Dette

FIGUR 3



Udvikling af aktiviteter i Projekt Sol. Aktiviteterne blev udviklet i balance mellem 1) hvad de lokale aktører bragte op, 2) hvad der allerede foregik og/eller var prioriteret i lokalsamfundet og 3) hvad forskerne kunne bidrage med af viden og erfaringer fra andre projekter og studier. Synergien er størst i overlappet mellem disse tre kilder til inspiration/information.

illustrerer supersetting-tilgangens grundlæggende ideal om (og planlægning for) at rette ind mod nogle fælles overordnede mål samt opnåelsen af synergetiske effekter af intervention. Projekt Sol's evaluering, som tager udgangspunkt i programteorien, er beskrevet i kapitlet *Projekt Sol's evaluering & forskning*.

Informationskilder til udvikling af aktiviteter

Projekt Sol's aktiviteter blev løbende udviklet (og implementeret) i tæt samarbejde mellem forskerne og de lokale aktører og målgrupper. Dette skete løbende gennem hele projektperioden. Udviklingsprocessen var baseret på en respektfuld og afbalanceret forhandling baseret på information fra tre forskellige kilder: 1) Målgruppernes ønsker og ideer, 2) lokalsamfundenes prioriteringer og planer og 3) forskernes viden om, hvad der virker og ikke virker fra andre projekter og studier (Figur 3).

Mødeformer for udvikling af aktiviteter

Projekt Sol benyttede forskellige former for møder i processen med at udvikle sociale og sundhedsfremmende aktiviteter. Valg af mødeform afhang af det enkelte mødes deltagere og formål. Uanset mødeform var det væsentligt, at mødet bidrog til at styrke deltagernes motivation og medejerskab af aktiviteten. Følgende mødeformer blev anvendt:

Individuelle møder mellem projekt og samarbejdspartnere. Individuelle møder blev benyttet til at udveksle og afstemme forventninger mellem projektets ledelse/koordinator og den enkelte aktør eller samarbejdspartner. Her blev tanker, holdninger, meninger, ideer og erfaringer bragt på banen og diskuteret uden at blive eksponeret for et større publi-

kum. Visse aktiviteter blev desuden planlagt og evalueret gennem disse møder. Individuelle møder blev primært organiseret med professionelle aktører i de enkelte lokalsamfund, f.eks. ansvarshavende medarbejdere eller ledere af skoler, børnehaver, supermarkeder og medier.

Gruppemøder mellem projekt og samarbejdspartnere. Gruppemøder blev benyttet til at udvikle, planlægge og koordinere tværgående aktiviteter med involvering af flere aktører, og ofte med repræsentanter fra alle tre lokalsamfund. Mødeformen blev også benyttet til at redegøre for og informere om projektets tanker og planer til forældregrupper o.l. Visse aktiviteter blev desuden evalueret gennem gruppemøder. Gruppemøder blev primært organiseret med professionelle aktører i de enkelte lokalsamfund eller på tværs af disse, f.eks. grupper af skolelærere, børnehavepædagoger, forældre, butiksmedarbejdere, aktive borgere og medarbejdere i kommunernes forvaltninger og politiske udvalg.

Fremtidsværksteder for målgrupperne. Fremtidsværkstedet er en struktureret metode til udvikling af visioner og temaer for intervention. Metoden er baseret på aktionsforskning og består af tre faser (kritik, utopi og realisering). I de første to faser bringer deltagerne alle deres kritikker og visioner for et givent emne på banen gennem kortfattede udsagn. Visionerne prioriteres og samles i temaer. I tredje fase arbejdes der i grupper med at kvalificere de højest prioriterede temaer, omdanne dem til konkrete aktiviteter samt afsøge mulighederne for at realisere dem. Efter at være blevet tilpasset målgruppen og formålet organiserede Projekt SoL fremtidsværksteder for skoleelever, børnehavebørn, skolelærere, børnehavepædagoger og blandede borgergrupper (SoL Lokalgrupper) på tværs af lokalsamfundene.

Blandt butiksansatte blev der ligeledes arrangeret workshops med det formål at facilitere en kreativ proces i udviklingen af initiativer og aktiviteter i relation til supermarkederne (disse workshops anvendte dog ikke Fremtidsværkstedet som metode).

Partnerskabsmøder for projektets formelle samarbejdspartnere. Projekt SoL organiserede regelmæssigt fælles partnerskabsmøder for projektets formelle samarbejdspartnere og andre større interessenter. Møderne blev brugt til at gøre status for projektet, diskutere nye tiltag samt evaluere projektets aktiviteter og metoder. Dette foregik på tværs af faglighed, strategiske interesser, organisatorisk tilknytning og geografisk placering. I visse tilfælde deltog forskellige eksterne interessenter og ressourcepersoner i partnerskabsmøderne. Projektets første partnerskabsmøde var et såkaldt *kick-off* møde, som markerede den officielle åbning af Projekt SoL-Bornholm. På dette møde blev der fokuseret på at samle inspiration og ideer til projektet, dets aktiviteter og dets forankring i lokalsamfundet. Herefter blev der organiseret partnerskabsmøder med cirka seks måneders mellemrum.

Café-samtaler ved projektets partnerskabsmøder. Dialogformen på partnerskabsmøderne blev tilpasset det store antal deltagere og indbefattede café-samtaler, hvor deltagerne sidder sammen med en ordstyrer (facilitator) i mindre grupper (på 6-8 personer) og diskuterer en given problemstilling ud fra forskellige underspørgsmål. Efter et stykke tid bytter grupperne (men ikke facilitatoren) plads mellem café-bordene og bliver dermed eksponeret for en ny facilitator med et nyt diskussionsemne. Dialogformen er velegnet til at berøre mange emner på kort tid for møder med mange deltagere.



Involvering af målgrupperne i projektets aktiviteter

Projekt SoL involverede målgrupperne af børn, forældre, andre borgere samt professionelle aktører på forskellige måder i projektets aktiviteter:

Børn. Målgruppen af børn i alderen 3-8 år, som var indskrevet i lokalsamfundenes børnehaver og skoler, udgjorde projektets omdrejningspunkt og var derfor involveret i de fleste aktiviteter på en eller anden måde. I de fleste tilfælde blev de involveret gennem deres institution og indgik i kortere eller længere forløb, sammen med lærere, pædagoger og eksterne ressourcepersoner, omkring ideudviklingen, planlægningen og gennemførelsen af aktiviteter indenfor og udenfor institutionernes fysiske rammer, og ofte med stort ansvar og indflydelse på, hvad der skulle ske. Det var således vigtigt for projektet at sikre, at børnene var medskabere af de aktiviteter, som de forventedes at indgå i.

Forældre. Det var en stor udfordring for projektet at mobilisere børnenes forældre til at deltage i projektets aktiviteter, uanset om børnene selv deltog i aktiviteterne eller ej. Når det lykkedes, var det som regel forbundet med 1) fremmøde til større arrangementer til fremvisning af, hvad børnene havde arbejdet med



i temaer eller andre forløb, 2) deltagelse i traditionsbunde arrangementer organiseret af børneinstitutionen, f.eks. halloween og sommerfester og 3) aktiv deltagelse som frivillige hjælpere til børnearrangementer, f.eks. skattejagter og orienteringsløb. Sværest var det at mobilisere forældrene til at deltage i udviklingen af aktiviteter. Ofte var det lettere at få børnenes bedsteforældre til at deltage i aktiviteterne end forældrene selv.

Andre borgere i lokalsamfundet. Lokalsamfundenes borgere deltog flittigt omend passivt i de fleste aktiviteter, som blev gennemført i byens offentlige rum i form af f.eks. byfester og arrangementer i byens supermarkeder. Mere aktiv deltagelse af borgerne i udviklingen og planlægningen af projektets aktiviteter centreret om projektets såkaldte *lokalgrupper*, som bestod af en blanding af ildsjæle og professionelle aktører med stor gennemslagskraft til at udvikle aktiviteter og føre dem ud i livet gennem mobilisering af frivillige hjælpere og andre lokale ressourcer.

Professionelle aktører i lokalsamfundet. Forskellige kategorier af professionelle aktører i lokalsamfundene deltog i projektets aktiviteter: 1) lærere, pædagoger og ledere i de involverede skoler og børnehaver deltog aktivt i de forskellige faser af projektets aktiviteter i

kraft af deres daglige, faglige og pædagogiske engagement med børnene, 2) medarbejdere og butiksbestyrere i de involverede supermarkeder bidrog aktivt med tid og faglighed (samt sunde madvarer) til en lang række sociale arrangementer og strukturelle tiltag indenfor og udenfor supermarkederne, og 3) fagfolk fra erhvervslivet, foreningslivet og de offentlige institutioner i de involverede lokalsamfund indgik på frivillig basis i projektets lokalgrupper og bidrog til aktiviteterne udvikling og gennemførelse.

Professionelle aktører i kommunen og civilsamfundet. Forskellige professionelle aktører forankret i organisationer og institutioner udenfor rammerne af de involverede lokalsamfund bidrog aktivt til udviklingen og gennemførelsen af Projekt Sol's aktiviteter. Det gælder især 1) offentlige myndighedspersoner og konsulenter fra Bornholms Regionskommune og Odsherred Kommune, 2) resourcepersoner som enten var selvstændige eller forankret i større organisationer, f.eks. DGI-Bornholm, NaturBornholm og Odsherred Naturskole, og 3) mediepersoner og journalister fra lokale medier, især TV 2/Bornholm. Andre organisationer leverede materialer og udstyr til projektets aktiviteter, f.eks. Hjerteforeningen og Kræftens Bekæmpelse.

Arenaer for projektets aktiviteter

Projekt Sol udviklede og gennemførte aktiviteter i forskellige typer af arenaer. De fleste aktiviteter i Projekt Sol blev indledningsvist gennemført efter en silo-baseret tilgang, men dette ændrede sig markant i retning mod stadig mere integration på tværs af arenaer, efterhånden som projektet udviklede sig.

Børneinstitutioner. Disse indbefatter børnehaver, folkeskoler (indskolinger fra 0-3 klassetrin) og skolefritidsordninger (SFO'er) i de involverede lokalsamfund. Der blev benyttet to overordnede tilgange til håndtering af aktiviteter i disse arenaer, altid med bred involvering af børn, lærere, pædagoger og/eller eksterne ressourcepersoner: 1) Den *silobaserede tilgang*, hvor arenaen udgjorde det geografiske udgangspunkt for alle aktivitetens faser indbefattende ideudvikling, planlægning, gennemførelse og evaluering og 2) den *integrerede tilgang*, hvor aktivitetens forskellige faser blev gennemført i forskellige arenaer, f.eks. med ideudvikling og planlægning i børneinstitutionen, og gennemførelse og evaluering i lokalsamfundets offentlige rum.

Supermarkeder. Disse indbefatter supermarkeder fra kæderne COOP (Kvickly, SuperBrugsen og Dagli'Brugsen), Netto og Spar i de involverede lokalsamfund. To overordnede typer af aktiviteter blev gennemført i supermarkederne, altid med fokus på at fremme målgruppernes opmærksomhed på og interesse for sund livsstil og sunde fødevarer: 1) Strukturelle tiltag til forbedring af rammerne for kundernes indkøb af fødevarer (f.eks. gennem udbud, pris og placering af sunde/usunde varer) og 2) sociale aktiviteter med fokus på at gøre supermarkedet til et læringsrum og indkøbsoplevelsen sjov og motiverende for både børn og voksne (f.eks. gennem skattejagter, quizzer, smagsoplevelser, madpakkeværksteder og udsmykninger). Disse tiltag blev udviklet i samarbejde mellem projektet og detailhandelen, herunder butikkernes bestyrere og medarbejdere. Projektet viderebragte desuden input fra kunder (fra kundeinterviews) og professionelle

(f.eks. børnehaver og skoler), som inspirerede til nye tiltag i supermarkederne. Derudover var samspillet med skole- og børnehavebørn helt centralt i både udviklingen og gennemførelsen af sociale aktiviteter, hvor butikkerne var involveret.

Lokalsamfundet. Denne arena indbefatter alle steder og lokaliteter i lokalsamfundet, hvor mennesker mødes og interagerer socialt, herunder børneinstitutioner og supermarkeder, men også sportshaller, bytorve, havneområder, fællesarealer, rekreative områder og den omgivende natur. To typer af forløb gav ophav til udviklingen af aktiviteter i lokalsamfundet, altid med fokus på at styrke den bredere sociale mobilisering og sammenhængskraft i lokalsamfundet: 1) Integrerede forløb med afsæt i de involverede børneinstitutioner til synliggørelse af børnenes sociale og sundhedsfremmende initiativer for et bredere publikum af borgere i lokalsamfundet og 2) integrerede forløb med afsæt i projektets tværfaglige lokalgrupper af ildsjæle og professionelle aktører til sikring af lokal relevans, forankring og bæredygtighed af konkrete udviklingsinitiativer og aktiviteter rettet mod alle borgere i lokalsamfundet.

Lokale massemedier. Disse indbefatter lokalt TV (TV 2/Bornholm og TV Øst), radio (DR P4 Bornholm og DR P4 Sjælland) og aviser (Bornholms Tidende, Rytterknægten, Ugeavisen Odsherred og Nordvestnyt). De lokale massemedier interagerede med Projekt Sol på to forskellige måder, altid med fokus på at skabe synlighed omkring projektet og dets sundhedsfremmende budskaber overfor et bredere publikum i de involverede kommuner/regioner: 1) Løbende formidling af projektets aktiviteter ef-



ter mediernes egen vurdering af aktiviteterne nyhedsværdi og 2) mere strukturerede samarbejder mellem medie og projekt omkring strategisk formidling af projektets udvikling, aktiviteter og resultater. Sidstnævnte gælder især projektets formaliserede samarbejde med TV 2/Bornholm om det TV-transmitterede sundhedsprogram *Bare lidt sundere*. Programmet var på sendefloden regelmæssigt gennem hele projektperioden, ofte med historier fra projektet. Samarbejdet med de lokale massemedier var særligt omfattende og virkningsfuldt på Bornholm.

Sociale medier. Projektet oprettede en hjemmeside og to Facebook-sider ("Sol - Sundhed og Lokalsamfund" om initiativet på Bornholm og "Sol-Odsherred" om initiativet i Odsherred) til formidling af nyheder, ideer, viden, kontakter, madopskrifter og fotos fra projektets mange aktiviteter. Projektet fik også oprettet links på TV 2/Bornholm's hjemmeside til julekalendere og quizzer på projektets hjemmeside. Derved nåede budskaberne ud til et bredere publikum. Brugen af projektets sociale medier blev monitoreret løbende.

Projekt Sol's aktiviteter i lokalsamfundet

Dette kapitel beskriver de forskellige typer af aktiviteter, som blev gennemført af Projekt Sol. Mange af aktiviteterne blev udviklet og gennemført indenfor rammerne af nogle overordnede temaer. Aktiviteterne blev ikke nødvendigvis gennemført samtidig indenfor de enkelte temaer, men altid koordineret på tværs af involverede arenaer og aktører for at sikre sammenhængskraft og intensitet i påvirkningen af målgrupperne. Aktiviteternes typer og temaer er beskrevet i det følgende. Enkelte aktiviteter er beskrevet mere fyldestgørende i separate bokse, mens andre bokse indeholder fakta om et givent tema.



Boks 1: Smag og sanser

Børn har allerede fra fødslen en forkærlighed for den søde smag, mens de væmmes ved det sure og bitre. Denne medfødte præference indebærer, at børn skal lære at kunne lide bitre grøntsager, sure frugter o.l.. For at lære dette må de smage på disse grøntsager og frugter mange gange. For små børn kan det betyde, at de må smage på råvarerne 8-10 gange for at vænne sig til smagen. Øget kendskab til råvarer kan give børnene mod til og glæde ved at spise anderledes mad og måltider, end de er vant til samt skabe større variation og bevidsthed omkring det, de spiser. Dette kan i sidste ende betyde, at børnene begynder at spise sundere og mere varieret. Erfaringer viser nemlig, at børn, der inddrages i madlavningen og som får lov til at se, røre og smage på maden under tilberedningen, er mere nysgerrige og åbne overfor nye smagsoplevelser.

For mere information om smag og sanser:

<http://altomkost.dk/tips-i-hverdagen/i-koekkenet/lav-mad-til-alle-fem-sanser/>

<http://altomkost.dk/tips-i-hverdagen/i-koekkenet/boern-i-koekkenet/>

Tema: Smag og sanser

Projekt Sol forsøgte gennem sjove lege og gode oplevelser med mad og råvarer at udvikle børns sanseoplevelser og evner til at udtrykke sig om det, de smager, sanser og oplever (læs mere om smag og sanser i Boks 1). Nedenfor beskrives projektets forskellige typer af aktiviteter med fokus på smag og sanser:

Skattejagter om smag og sanser i børnehaver. Børnene fik udfordret og stimuleret deres smags-, lugte-, høre-, føle- og synssanser gennem skattejagter i børnehaverne. De lærte desuden om de fem grundsmage: Surt, sødt, salt, bittert og umami. Børnene smagte og lugtede sig frem på jagten mod en større bevidsthed og oplevelse omkring smag.

Sanse- og madværksteder i skoler. Skoleeleverne lærte deres sanser bedre at kende og udviklede deres evner til at sætte ord på, hvad de føler, dufter og smager. Der blev talt om madens oprindelse og anvendelse, hvilke råvarer børnene kunne lide og ikke lide, samt hvorfor. Eleverne oplevede grøntsagernes farveegenskaber ved bagning af *boller med blod-dryp*, og de tilberedte ovnbagte rodfrugter for at smage deres sødme. Desserten bestod af årstidens frugter kyndigt sat på spyd. Smags- og madværksteder blev primært gennemført i hjemkundskabstimer og i forbindelse med temauger på skolerne.

Boks 2: Madpakkeværkstedet

"Madpakkeværkstedet" var en populær aktivitet med et langt udviklingsforløb i Projekt SoL. Det begyndte med, at en lokal brugsuddeler fra SuperBrugsen i Hasle af eget initiativ inviterede skoleelever fra den lokale skole til at besøge sin butik for at smøre madpakker. Brugsuddeleren stillede alt hvad der skulle bruges i form af brød, pålæg, frugt og grønt til rådighed. Projekt SoL greb straks ideen og organiserede et "madpakkecircus" for alle de involverede børnefamilier på Bornholm. Mens børnene øvede sig på akrobatik og andre cirkusnumre sammen med Cirkus Stjerneskud, hørte forældrene et kort oplæg om sund mad, bevægelse og trivsel i børnefamilier. Afslutningsvis fik børn og forældre inspiration til den sunde madpakke, til spændende brug af restemad og til lækre sunde alternativer til slik og søde sager. Projekt SoL videreudviklede konceptet under navnet madpakkeværksted og kobled det op på "madpakkehånden", som viser de fem hovedbestanddele for den sunde og nærende madpakke (se boks 3). Dette blev hurtigt til en populær aktivitet i supermarkederne for de ældste børnehavebørn og indskolingsklasser både på Bornholm og i Odsherred. Madpakkeværkstederne var sjove for børnene, da læringen foregik på en anderledes måde i nye og uvante omgivelser. Samtidig fik kunderne i det lokale supermarked en ekstra oplevelse på indkøbsturen, mens butiksuddelerne fik god presseomtale og bidrog til at skabe samhørighed mellem børneinstitutionerne og det øvrige lokalsamfund.

Boks 3: Den sunde madpakke



Madpakkehånden viser de fem ingrediensgrupper, som en god og sund madpakke består af, én for hver finger (se figur): frugt, grønt, fisk, kød(pålæg) og fuldkornsrugbrød. Fuldkornsmærket er angivet på fødevarer, som har et højt indhold af fuldkorn og kostfibre i brød, gryn, mel, morgenmadsprodukter, ris og pasta. Fuldkornsmærket gør det nemt at vælge et mættende og nærende brød til madpakken. Nøglehulsmærket er angivet på fødevarer, som har et lavt indhold af fedt, salt og sukker og mange kostfibre og fuldkorn. Nøglehulsmærket gør det nemt at vælge sundt kød- og fiskepålæg til madpakken. For at børn skal have lyst til at spise deres madpakke og dermed få energi til en lang skoledag, er det vigtigt, at madpakken er både frisk, indbydende og nem at spise. Her hjælper det, at børnene har den rigtige viden om og forståelse for, hvordan den sunde madpakke bør sammensættes.

For mere information om madpakkehånden og fødevaremærkningerne:
<http://altomkost.dk/tips-i-hverdagen/til-maaltiderne/madpakker/gi-madpakken-en-haand/>
<http://altomkost.dk/tips-i-hverdagen/paa-indkoeb/fuldkornsmarkering/>
<http://altomkost.dk/tips-i-hverdagen/paa-indkoeb/noeglehulsmarket/>



Madpakkeværksteder og smagsstandere i supermarkeder. Som en overbygning på smags- og sanseaktiviteterne fokuserede Projekt SoL på den gode madpakke med udgangspunkt i *madpakkehånden*, som anbefaler fem ingrediensgrupper i en god madpakke: frugt, grønt, fisk, kød(pålæg) og fuldkornsrugbrød. Madpakkeværkstederne blev afholdt i de lokale supermarkeder, som stillede sunde fødevarer til rådighed for børnene fra de involverede skoler og børnehaver (læs mere om projektets madpakkeværksteder i Boks 2 og om sunde

madpakker i Boks 3). Projekt SoL oprettede også stande i supermarkederne bemandede med projektmedarbejdere og skolebørn, som fortalte kunderne (og forældrene) om sanser og grundsmage, herunder sansernes betydning for vores spiseoplevelse. Sanse- og smagsstandene tilbød samtidig sjove smagsprøver og sanseoplevelser. Aktiviteterne bidrog til synliggørelsen af Projekt SoL i lokalsamfundet og blev dækket på forskellig vis i de lokale medier.

Tema: Natur, bevægelse og leg

Projekt SoL havde fokus på koblingen mellem natur, bevægelse og leg blandt børn og voksne. Aktiviteterne lagde vægt på anvendelsen af redskaber fra dagligdagen og på brugen af naturen og det øvrige nærmiljø med alle deres muligheder og ressourcer. Målet var at motivere børn og voksne til at bevæge sig mere i hverdagen, gerne sammen og gerne på en sjov måde. Det var desuden hensigten, at styrke børnenes almene glæde ved fysisk aktivitet og give dem lyst til at blive aktive i en lokal idrætsforening eller lignende.

Naturen som spisekammer. Dette var et forløb af aktiviteter i naturen for børn og forældre i de involverede børnehaver på Bornholm. Forløbet bragte børnene i centrum af formidlingen af erfaringer, historier og viden fra deres færden i naturen sammen med naturvejledere og historiefortællere. Forældrene var, som en del af forløbet, modtagere af disse historier fra børnene, ikke omvendt (læs mere om forløbet i Boks 4).

Naturfitness for børn og voksne. Projekt SoL havde ikke kun fokus på bevægelse gennem gåture i naturen og nærmiljøet, men også gennem naturfitness. I naturfitness er der masser af leg og bevægelse med hop, rul, løb og spring, samt øvelser med fokus på balance, styrke og samarbejde, altid med anvendelsen af

lettilgængelige redskaber fra dagligdagen, redskabsrummet, naturen o.l. Der blev organiseret naturfitness for børnehavebørn, skoleelever og børnefamilier. Desuden blev medarbejdere fra børneinstitutionerne undervist i naturfitness.

Bevægelsesforløb i skoler. For skolernes indskolingsbørn havde Projekt SoL fokus på bevægelse gennem mange forskellige sociale aktiviteter, herunder parkour, crossfit, orienteringsløb, forhindringsbaner, skattejagter, gamle lege og leg-på-streg i skolegården. Dette foregik som del af temauger, sommerfester og almindelige undervisningsforløb. I flere tilfælde fik børnene teknisk undervisning i øvelserne (f.eks. parkour). I andre tilfælde fik skolelærere og pædagoger teknisk undervisning (f.eks. leg-på-streg).

Tema: Sunde råvarer

Projekt SoL havde særligt fokus på de tre F'er indenfor sunde fødevarer: Fisk, Fuldkornsprodukter og Frugt og grønt. Disse fødevarergrupper udgør en væsentlig del af de danske kostråd, og er derfor vigtige i forhold til at spise sundt. De fleste danskere (børn som voksne) spiser stadig for lidt af disse fødevarer. Nedenfor beskrives Projekt SoL's aktiviteter for hvert af de tre F'er.



Boks 4: Naturen som spisekammer

Naturen som spisekammer var et integreret interventionsforløb med børnehavebørn i centrum. Formålet var at give børnene mulighed for selv at skabe deres egne lokale naturoplevelser samt at styrke deres kompetencer til at italesætte og formidle deres naturoplevelser til deres familier.

Forløbet blev gennemført i hver af de tre involverede børnehaver i Projekt SoL-Bornholm og bestod af tre skovture efterfulgt af en skattejagt. Den første skovtur blev guidet af en lokal naturvejleder, som fortalte børnene om naturen, dens dyre- og planteliv, samt dens produkter i form af svampe, nødder, bær o.l., som dyr og mennesker kan spise.

Den anden skovtur fulgte samme rute, men blev guidet af børnene selv. Hér genfortalte de deres tidligere oplevelser til en lokal historiefortæller, som byggede videre på børnenes historier med sjove, spændende og fantasifulde fortællinger. Undervejs tog børnene fotos af det, der fangede deres opmærksomhed og indsamlede, hvad de fandt af spændende ting og sager. Hjemme i børnehaven billedgjorde børnene deres oplevelser ved at tegne deres "vandingsrute" på store vægplakater og klistre fotos og fundne genstande op på den. Dette foregik under supervision af historiefortælleren og pædagogerne.

Den tredje skovtur fulgte atter samme rute og blev atter guidet af børnene selv, men denne gang med søskende, forældre og bedsteforældre som gæster. Børnene fortalte om alle deres oplevelser og al deres viden om naturen og dens produkter, og inviterede således familierne ind i deres "livsverden". Turen blev afrundet ved aftenid ved en bålplads, hvor børnene bød familierne på et måltid mad tilberedt over åben ild af naturens råvarer under supervision af naturvejlederen.

I ugerne efter dette forløb var der organiseret skattejagter for børnefamilierne i de lokale supermarkeder. Posterne bestod af råvarer, som matchede dem, man finder i naturen og som udgjorde ingredienserne til naturmåltidet.

Naturen som spisekammer var inspireret af Årstedernes "Haver til Maver" koncept. Hér opfattes haven og dens årstidsbetingede forandringer som "jordens bedste klasselokale" med relevans for skolefag som natur & teknologi, matematik og dansk, og af stor pædagogisk betydning for børns forståelse af menneskets ufravigelige tilknytning til og afhængighed af naturen.

For mere information om Haver til Maver: www.havertilmaver.blogspot.dk

Boks 5: Den sundhedsfaglige baggrund for fisk

“*Spis mere fisk*” er et af de 10 kostråd i Danmark. Fødevarestyrelsen anbefaler, at voksne personer spiser 350 gram fisk hver uge, herunder 200 gram fed fisk. Eksempler på fed fisk er laks, sild, makrel og ørred, mens eksempler på mager fisk er torsk, skrubbe og rødspætte. Det er vigtigt at variere indtaget af fisk, fordi forskellige fisketyper har forskelligt indhold af sunde næringsstoffer. Fisk, og især fed fisk, indeholder bl.a. fiskeolier, selen, jod og vitamin D, som det kan være svært at få nok af fra andre fødevarer. For at spise 350 gram fisk om ugen, skal man spise fisk mindst to gange om ugen som hovedret og flere gange om ugen som pålæg. Det er vigtigt at huske, at alle typer fisk tæller med i de 350 gram, herunder fisk på dåse, frossen fisk, fiskefrikadeller og skaldyr.

For mere information om fisk:
<http://www.2gangeomugen.dk/index.php?id=202>

Fisk

Fisk fik særlig opmærksomhed af Projekt Sol på grund af den store sundhedsmæssige værdi (læs mere om sunde fisk i Boks 5) af fisk samt den stærke tradition omkring fiskeri på Bornholm. Butiksbestyrere i de involverede supermarkeder på Bornholm havde gentagne gange givet udtryk for, at det var svært at sælge fisk i deres supermarkeder, og det satte projektet sig for at udfordre.

Fisk i børnehaver og skoler. Børnehavsbørnene kom med på ture til stranden, for at finde ting fra havet, og på det lokale røgeri, for at smage havets fisk og skaldyr. De fik også besøg af lokale fiskere, som fortalte om deres arbejde, og der blev tilberedt fisk på forskel-

lige måder for børn og forældre i børnehaven, herunder til børnehavernes sommerfester, hvor forældre og pædagoger grillede fisk til buffeten. Børn i børnehaver og skoler lavede desuden flotte tegninger og papmachéfigurer af fisk, og tog dem med ned i det lokale supermarked, hvor de blev hængt op til pynt ved kølediskene for friske fisk og ved hylderne for fiskekonserves.

Fisk i supermarkeder. For at sætte gang i supermarkedernes salg af fisk blev der arrangeret en konkurrence mellem butikkerne, hvor de dystede mod hinanden om at sælge mest fiskekonserves. Præmien var en kæmpe stor og farvestrålende papmachéfisk lavet af børnene i én af de involverede børnehaver. Børnene



overrakte præmien til butiksbestyreren, som til gengæld gav børnene frugt i butikken. Salget af fisk steg markant under konkurrencen og den var fortsat høj i tiden efter konkurrencens afslutning. For at fastholde et højt salg af fisk i butikkerne bidrog børnene med fiskefigurer og -tegninger til et antal flotte fiskeopstillinger på fremtrædende placeringer i butikkerne. Desuden lavede projektet inspirerende fiskeopskrifter, som blev lagt frem til kunderne i butikkerne. Dette tiltag fortsatte gennem en længere periode.

Fisk i lokalsamfundet og de lokale medier. Projekt Sol deltog i det årlige og stærkt besøgte Trolling-arrangement i Tejn på Bornholm i maj 2013. I dette arrangement konkur-

rerer lystfiskere fra Danmark og nabolandene om at fange store laks i Østersøen. Under arrangementet havde Projekt Sol-Bornholm et orienteringsløb kørende med fisk som omdrejningspunkt. Her kunne børn og voksne teste deres viden om fisk samtidig med, at de blev ledt rundt i havnemiljøet i Tejn. Dertil kommer, at projektet i samarbejde med TV 2/Bornholm fik familier på tværs af to eller tre generationer til at tilberede egne favorit-fiskeretter på havnen under direkte TV-transmission. Endelig indsamlede projektet fiskeopskrifter fra hele øen og offentliggjorde dem i lokale aviser og på projektets facebookside, og lokale fiskere blev interviewet i TV om deres historier som fiskere på Bornholm.

Boks 6: Den sundhedsfaglige baggrund for fuldkorn

Fuldkorn er mættende og næringsrig, da det indeholder mange vitaminer og mineraler samt kostfibre, som bidrager til at skabe en langvarig mæthedsfølelse. Fuldkorn rummer alle kornets dele, også kim og skaldele, hvor de fleste vitaminer, mineraler og fibre sidder. Morgenmad med et stort indhold af fuldkorn er sundt og bidrager til at give energi og overskud i hverdagen. For at gøre det lettere at finde fuldkornsprodukter i butikkerne kan man se efter Fuldkornslogoet på emballagen. Fuldkornslogoet garanterer, at varen har et stort indhold af fuldkorn og kostfibre samt et lavt indhold af fedt, sukker og salt. Fuldkorn er knyttet op på kostrådet "Vælg fuldkorn" med anbefalinger om, at voksne spiser mindst 75 gram fuldkorn om dagen, og at børn spiser 40-60 gram fuldkorn om dagen.

For mere information om fuldkorn:
<http://www.fuldkorn.dk/hvad-er-fuldkorn>

Fuldkorn

Som led i Projekt Sol's indsats for at få børnefamilierne til at spise flere fuldkornsprodukter, blev der rettet særligt fokus på sund morgenmad og sunde madpakker (læs mere om fuldkorn i Boks 6).

Fuldkorn i børnehaver og skoler. Skoleeleverne deltog i madpakkeværksteder i supermarkederne og lærte her om fuldkorn, samtidig med at børnene lavede deres egne sunde madpakker. Projektet rettede også fokus på den sunde morgenmad ved at servere fuldkornsholdig morgenmad for børnehavebørn og skoleelever til forskellige arrangementer. I en skolebaseret temauge startede alle ugedagene således med sund fælles morgenmad

(sponsoreret af det lokale supermarked) for hele indskolingens efterfulgt af et kortvarigt struktureret program med udendørs sociale lege og fysiske øvelser. I disse arrangementer indgik også undervisning om fuldkorn og sund morgenmad tilpasset børnenes klassetrin og alder. Til børnene i børnehaverne konstruerede projektet således en lille interaktiv historie om pigen Laura, som havde brug for energi til at cykle til børnehaven, og derfor havde brug for at spise sund morgenmad.

Fuldkorn i supermarkeder og de lokale medier. For at øge supermarkedernes salg af fuldkornsprodukter (f.eks. fuldkornsmel og fuldkornspasta) lavede projektet salgsfremmende tiltag med placering af Fuldkornsmær-



kede produkter centralt i butikkerne. Der blev også eksperimenteret med placering af frisk fuldkornspasta sammen med lakseprodukter og hakket kød i kølediskene. Gennem en måned konkurrerede visse supermarkeder om at sælge flest sunde fuldkornsholdige morgenmadsprodukter, f.eks. havregryn, Havre-Fras, Rug-Fras og fuldkornsboller. Igen opstillede butikkerne de fuldkornsholdige produkter på fremtrædende placeringer, og igen lavede børnene i én af de involverede børnehaver en flot pokal til den vindende butik. TV 2/Bornholm dækkede konkurrencens forløb og inviterede en diætist i studiet til at fortælle om de udvalgte morgenmadsprodukters ernæringsmæssige kvaliteter. Endelig blev fuldkornsprodukter promoveret ved, at supermarkedernes bagere lavede sunde fuldkornsholdige "Sol-boller", "Sol-sandwiches" og "Sol-fastelavnsboller" til en række arrangementer i lokalsamfundene på Bornholm og i Odsherred.

Frugt og grønt

Gennem hele projektperioden havde Projekt Sol fokus på frugt og grønt. Adskillige aktiviteter forsøgte således at stimulere børn og voksne

til at spise mere frugt og flere grøntsager, ikke mindst gennem tilberedning af grøntsager på usædvanlige måder samt udforskning af smagen af ualmindelige typer af frugt og grøntsager (læs mere om frugt og grønt i Boks 7).

Frugt og grønt i børnehaver og skoler.

Børnene i de involverede børnehaver og skoler arbejdede med frugt og grønt på mange forskellige måder, blandt andet ved at lave tegninger og figurer af deres foretrukne frugt eller grøntsag, som blev afleveret i det lokale supermarked til ophængning i butikken. Som tak for tegningerne modtog børnene hver et tilsvarende, men rigtigt stykke frugt eller grønt af en butiksmedarbejder. Projektets smags- og sanseaktiviteter havde også fokus på frugt og grønt. Her blev der blandt andet gennemført et længere forløb med rosenkål, som blev tilberedt på mange forskellige måder og serveret for børnene. Indledningsvis var børnene ikke begejstrede for rosenkål, men dette ændrede sig markant efter, at børnene jævnligt havde smagt de mange varianter af rosenkål over en periode på 5 uger. Frugt og grønt blev desuden præsenteret som en vigtig del af den sunde madpakke i forbindelse med madpak-

Boks 7: Den sundhedsfaglige baggrund for frugt og grønt

De fleste har hørt om kampagnen "6 om dagen", men ikke alle ved, at sloganet henviser til Fødevarestyrelsens anbefaling om, at vi bør spise 600 g frugt og grønt hver dag. Anbefalingen indbefatter, at man fordeler indtaget ligeligt med 300 g frugt og 300 g grønt samt spiser mange forskellige slags frugt og grøntsager. Halvdelen af grøntsagerne bør være grove (f.eks. rodfrugter), da de indeholder mange fibre og giver længerevarende mæthedsfølelse. Frugt og grønt indeholder vigtige vitaminer og mineraler, som vi ikke selv kan danne i kroppen. Vi skal derfor have dem tilført gennem kosten. De bidrager til, at vi kan præstere og ikke føler os trætte i hverdagen. De bidrager også til styrken af vores tænder og knogler. Kartoffler indgår ikke i kostrådet, da kartofler indeholder meget stivelse (kulhydrat) og derfor sammenstilles med ris og pasta.

For mere information om frugt og grønt:

<http://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/spis-frugt-og-mange-groensager/>

keværkstederne. Børn og voksne blev inspireret og arbejdede med, hvordan man kan lave sunde snacks af frugt og grønt som et sundt alternativ til f.eks. fredagsslik. Projekt SoL arrangerede også ture til lokale producenter af frugt og grønt, og de kom ud i naturen og

lærte om naturens spiselige ressourcer i form af vilde frugter, bær, nødder o.l. Børnene deltog i tilberedningen af frugt og grønt i forbindelse med gennemførelsen af en lang række af disse aktiviteter, f.eks. i hjemkundskab, hvor skoleeleverne bagte rodfrugter for at opleve

rodfrugternes forvandling i smag og konsistens ved bagning.

Frugt og grønt i supermarkederne og lokale medier. Projekt SoL samarbejdede med supermarkederne om at øge deres salg af frugt og grønt. Forskellige tiltag blev gennemført, f.eks. hjemtagning af mere frugt og grønt end normalt, tildeling af mere plads til frugt og grønt end normalt samt optimering af placeringen af frugt og grønt i butikkerne. En enkelt butik nedsatte prisen på alt frugt og grønt med 20 % i en periode på 3 måneder. Grøntsager blev også placeret i nærheden af kølediskene for kød og fisk for at stimulere kunderne til at købe frugt og grønt sammen med kød og/eller fisk til aftensmaden. Tørret frugt og grønt blev desuden promoveret i butikkerne som sunde alternativer til traditionelt slik og snacks. Rundt omkring i butikkerne blev der placeret inspirerende opskrifter på sund aftensmad, frokost og sunde snacks med frugt og grønt. Og der blev i forskellige sammenhænge uddelt smagsprøver på sunde snacks med frugt og grønt i butikken. For at sætte yderligere fokus på grøntsager organiserede Projekt SoL en konkurrence blandt supermarkederne på Bornholm om, hvem der kunne sælge flest grøntsager i løbet af en måned. Vinderen modtog en fin pokal lavet af børnene i én af de involverede børnehaver.

Børnene tegnede desuden flotte tegninger af frugt og grønt til ophængning i butikernes frugt- og grøntafdelinger. Lokale massemedier dækkede de forskellige aktiviteter og satte fokus på frugt og grønt gennem en række indslag om sund mad og sunde spisevaner.

Tema: Børnene tager fat

Projekt SoL involverede børn i mange af projektets aktiviteter, både som deltagere, medskabere og kritiske idéudviklere. Derved blev aktiviteterne mere relevante og meningsfulde for børnene, og de blev mere motiveret til at udtrykke deres erfaringer og meninger om sundhed, livsstil og fællesskab. Nedenfor beskrives et længerevarende forløb med fokus på styrkelse af børnenes deltagelse og medejerskab.

Fremtidsværksteder med 2. klasserne på Paradisbakkeskolen i Nexø. Projekt SoL anvendte en tilpasset version af fremtidsværkstedet (se også *Mødeformer for udvikling af aktiviteter*, side 21) i et forsøg på at arbejde med skoleelever på en ligeværdig og inkluderende måde. Eleverne blev bedt om at forholde sig kritisk til deres skolemiljø med vægt på mulighederne for at have det godt, spise sundt og bevæge sig. Herefter blev børnene bedt om at vende kritikken til visioner for fremtiden. Da



børn ikke tænker abstrakt og analytisk på samme måde som voksne, blev metodens form og struktur tilpasset børnenes kognitive niveau. Samtale og refleksion blev suppleret med visuelle udtryksformer som fotografier, tegninger og collager. Værkstedet forløb over fire dage. De første tre dage blev brugt på kritikker og visioner, mens den sidste dag blev brugt på opsamling. I kritikfasen tog eleverne selv billeder af de ting og steder på deres skole, som de var tilfredse eller utilfredse med. Billederne blev derefter grupperet i temaer, som eleverne formulerede kritiske stikord til. I visionsfasen formulerede børnene deres visioner for skolemiljøet og stemte om de temaer, som de ønskede at arbejde videre med gennem tegninger, collager og modeller. På den afsluttende dag præsenterede og diskuterede eleverne deres visualiseringer for hinanden, og de voksne deltagere (lærere og projektmedarbejdere) spurgte ind til, hvordan man kunne arbejde hen i mod en realisering af børnenes visioner. Fremtidsværkstedets sidste fase, realiseringsfasen, blev gennemført i en efterfølgende temauge på skolen.

Temauge for indskolingens på Paradisbakkeskolen. Temaugen blev lavet ud fra de overordnede temaer, som eleverne på 2. klassetrin ønskede at gå videre med fra fremtidsværkstederne. Temaerne blev omdannet til syv

værksteder, som indskolingens elever valgte sig ind på: 1) *Mad gør dig glad*, 2) *Naturfitness*, 3) *Rollespil*, 4) *Udendørs leg og læring*, 5) *Skolens spisesteder*, 6) *Den kreative* og 7) *Sig det med billeder og lyd*. I løbet af temaugen arbejdede børnene indgående med disse temaer under supervision af lærere, pædagoger, eksterne ressourcepersoner, projektmedarbejdere, samt de forældre og bedsteforældre, som havde mulighed for at deltage. På femte og sidste dag blev værkstedernes produktioner i form af udsmykninger, rollespil, dans, sang, modeller og sunde måltider præsenteret og serveret for alle indskolingens elever og deres familier i et kæmpestort arrangement, som blev dækket af lokale massemedier.

Opfølgning på forløbet på Paradisbakkeskolen. Projekt SoL fulgte op på fremtidsværkstederne og temaugen på Paradisbakkeskolen ved at støtte børnenes ønsker om en bedre madordning på skolen og om etablering af en naturlegeplads på skolens arealer. Begge temaer var genstand for stor opmærksomhed blandt børnene i det indledende forløb, og børnene havde lavet modeller og planer for, hvordan temaerne kunne realiseres. Projekt SoL valgte derfor at kigge nærmere på mulighederne for at skabe varige strukturelle forbedringer på disse områder. Dette foregik over en

periode på flere måneder og involverede elever, elevråd, skoleledelse, skolebestyrelse, cafeen i den lokale sportshal og kommunen. For legepladsens vedkommende endte anstrengelserne med, at en traditionel og præfabrikeret legeplads blev konstrueret på skolens arealer. Begrundelsen for at man ikke kunne følge børnenes ønsker om at lave en naturlegeplads var, at denne ikke fulgte gældende sikkerhedsregler. For madordningens vedkommende blev der afprøvet forskellige forsøg med levering af mad udefra. Især sportshallen kunne levere god og sund mad, men det økonomiske grundlag for ordningen var svagt, og det er derfor uvist (på tidspunktet for afslutningen af denne rapport), om skolemadordningen på Paradisbakkeskolen er blevet forbedret.

Tema: Byen tager ansvar

Som Projekt SoL udviklede sig, blev aktiviteterne i højere grad udviklet og gennemført som integrerede aktiviteter i lokalsamfundenes offentlige rum. Denne udvikling skyldes især etableringen af bredt funderede *SoL-Lokalgrupper* med fokus på social mobilisering af lokalsamfundets borgere omkring udviklingen af såvel kort- som langsigtede sundhedsfremmende arrangementer og indsatser

i lokalsamfundet. Lokalgrupperne bestod af aktive borgere samt en bred repræsentation af lokale erhvervsgrupper, borgerforeninger, byting, forretningsdrivende, turistforeninger, fritidsforeninger, børneinstitutioner og skoler. Væsentlige aktiviteter som udsprang af lokalgruppernes indsats inkluderede:

SoL over Håndværkerfestivalen. SoL Lokalgruppen i Nexø ønskede at lægge en sundhedskomponent ovenpå et traditionsbundet (og temmelig usundt) årligt arrangement i byen, Håndværkerfestivalen. Arrangementet ændrede således navn til *SoL over Håndværkerfestivalen* i august 2013. Arrangementet involverede i sin oprindelse en lang række af byens erhvervsdrivende, som rykkede deres forretning ud på bytorv og gader. Med Projekt SoL's deltagelse blev tematikken stærkt sundhedsorienteret: Kvikly leverede frisk fisk til byens borgere, som blev grillet af skolefritidsordningens børn og personale; sundhedscenteret organiserede Zumba for alle midt på bytorvet; butiksrådet fortalte om sund (og usund) mad i henhold til kostpyramiden; børnehaven udstillede legeredskaber; spejderne lavede fuldkornsnobrød; kajakforeningen fremviste kajaker, og man kunne prøve motionscykler, få målt fedtprocent, vinde præmier og meget mere.



Halloween i Nexø. SoL-Lokalgruppen i Nexø ønskede at styrke koblingen mellem børneinstitutionerne og det omgivende lokalsamfund. Man var af den opfattelse, at flere af de aktiviteter, som normalt foregår i institutionerne, lige så godt kunne flyttes ud i byens rum og dermed gavne det bredere lokalsamfund. Således blev Nexø Børnehus' halloween-arrangement i 2013 rykket ud på byens torv. I samarbejde mellem børnehaven og Kvickly blev torvet gjort klar til udhulning af græskar og tilberedning af græskarsuppe. Børnehaven leverede børnene og Kvickly leverede ingredienserne. Forældrene mødte op på torvet og deltog i arrangementet sammen med byens øvrige borgere.

Lokalsamfundshaver i Hasle. SoL-Lokalgruppen i Hasle ønskede at etablere fælleshaver rundt omkring i byens offentlige rum. Fælleshaverne skulle danne rammen om nye sociale fællesskaber og handlerum på tværs af byens forskellige borgergrupper. Samtidig skulle de styrke borgernes erfaring med dyrkning af lokale råvarer, give dem nye mad- og smagsoplevelser, samt motivere dem til at anvende nye råvarer i madlavningen. Intentionen var at etablere 1) højbede på skolens arealer med krydderurter til fri afbenyttelse for skolens elever og naboer, 2) vertikallbede på plejehjemmets grund med blomster, jordbær og frugtbuske til brug for plejehjemmets beboere samt børnene i to nærtliggende børnehaver og 3) kolonihaver for byens indvandrere fra Nepal og Burma, samt danskere, med henblik på at styrke det tværkulturelle fællesskab i lokalsamfundet. De to første projekter blev gennemført, mens Projekt SoL stadig var aktiv på Bornholm. Fælleshaven ved plejehjemmet i Hasle blev officielt åbnet med en fælles plantedag den 8. maj 2015. Haven bliver passet af børnehavernes

børn, forældre og personale, samt pårørende til plejehjemmets beboere. Det sidste projekt var ikke påbegyndt i Projekt SoL's projektperiode.

Påske i Hasle. SoL-Lokalgruppen i Hasle og Hasle Byting organiserede sundhedsfremmende indslag til byens traditionsbundne påskearrangement i påsken 2015. Dette inkluderede forskellige lege for børn og voksne, samt gratis fuldkorns-påskeboller bagt af bageren i Hasle efter opskrift fra Kvickly's bager i Asnæs (i Odsherred), formidlet af Projekt SoL. Arrangementet blev gennemført efter Projekt SoL-Bornholm's formelle afslutning (gælder også åbningen af fælleshaven ved byens plejehjem), hvilket vidner om lokalsamfundets fortsatte interesse i at fremme borgernes sundhed.

Tusmørkeløb i Allinge-Sandvig. SoL-Lokalgruppen i Allinge-Sandvig arrangerede et *tusmørkeløb* for byens børnefamilier i slutningen af november 2013. Deltagerne medbragte selv lommelygter, som skulle bruges til at følge en refleksafmærket rute i nærmiljøet. For enden af ruten ventede forskellige smagsudfordringer. Efterfølgende blev der serveret varm suppe og brød i sportshallens cafeteria og fri leg i hallen.

SoL by Night. I flere af de involverede byer arrangerede COOP butikkerne et sent



eftermiddags-/aftenarrangement for børnefamilier og andre kunder. Til disse arrangementer blev der gennemført en række forskellige sundhedsfremmende aktiviteter rundt omkring i butikkerne. Aktiviteterne varierede fra butik til butik, men omfattende bl.a. 1) smagsprøver på sunde lokale produkter serveret af lokale producenter, 2) sunde madpakker lavet af børnene med støtte fra COOP's Go Cook bus, 3) suppe lavet og serveret af børnehavebørn til butikernes kunder og 4) skattejagt med sundhedsrelateret quizz. Projekt SoL's medarbejdere bidrog med inspiration til arrangementerne og serverede desuden sunde snacks samt lavede sjove aktiviteter med kunderne omkring de fem grundsmage.

Tema: Fester der samler

Projekt SoL's opstart og afslutning på Bornholm samt afslutning i Odsherred blev markeret med bredt forankrede fester i de involverede lokalsamfund. Her satte projektet fokus på centrale sundhedsfremmende emner som sunde råvarer, måltider, bevægelse og fællesskab.

Opstartsfest på Bornholm. Projekt SoL-Bornholm blev skudt i gang med et brag af en skovfest den 7. september 2012 i Kyllingemøderen midt i det naturskønne område, Almindingen. Formålet med festen var at samle de mange børn fra projektets børnehaver og indskolinger, og have en sjov og dejlig dag sammen. Tilslutningen var stor. Omkring 400 børn ankom i busser sammen med pædagoger og skolelærere med solskins-sole malet på deres kinder og trøjer. Børn og voksne legede, dansede, sansede og quizz'ede ved et antal poster rundt omkring i skoven. Børnene deltog i tilberedningen af maden ved at snitte grøntsager

og de overværede klargøringen af kyllinger til suppen eller lavede snobrød ved bålet. Teatergruppen Rumlerikkerne spillede tre forestillinger på dagen for at sprede sunde budskaber på en sjov og underholdende måde. Dagen sluttede med, at børnene serverede suppe og pandebrød til forældrene, som ankom direkte fra arbejde for at deltage i den sidste del af festen og for at hente deres børn. Arrangementet blev gennemført med hjælp fra lokale kokke, DGI-medarbejdere, butiksmedarbejdere og projektmedarbejdere. De lokale massemedier dækkede begivenheden massivt og Projekt SoL fik således den bedst tænkelige opmærksomhed og omtale til at komme godt i gang.

Afslutningsfester på Bornholm. Projekt SoL-Bornholm sluttede formelt i april 2014 med afslutningsfester for de involverede børn og deres forældre i hvert af de tre involverede lokalsamfund. Festerne fandt sted i nærmiljøet (i spejderhytter, forsamlingshuse og sportshaller) og startede med børnenes fælles ankomst sammen med lærere og pædagoger fra projektets børnehaver og skoler. Der blev serveret varm suppe og brød ved ankomst efterfulgt af sjove lege og øvelser ved en række bemandede udendørs poster i området. Forældrene ankom til festpladsen lidt senere på dagen for at hente børnene og for at deltage i legene under kyndig instruktion af deres egne børn. Festerne sluttede med en morsom teaterforestilling om sundhed og fællesskab fremført af teatergruppen Rumlerikkerne.

Afslutningsfester i Odsherred. Projekt SoL-Odsherred sluttede formelt i juni 2015 med afholdelse af byfester for børn, forældre og øvrige borgere i hvert af de tre involverede lokalsamfund. Festerne havde et optaktsforløb for projektets børn med fokus på lokale



råvarer, sund mad og bevægelse. Under dette forløb besøgte børnene nogle lokale landbrug (økologisk svineproducent i Egebjerg og grøntsagsproducent i Lammefjorden) og fik dermed indblik i, hvor råvarerne kommer fra, og hvordan de produceres. De fik også mulighed for at udfordre deres fysik ved at træne parkourteknik og dans. Festerne blev arrangeret i tæt samarbejde mellem Projekt Sol og de lokale børnehaver, skoler, skolefritidsordninger, idrætsforeninger og spejderkorps. Festerne fandt sted på offentlige steder i de tre byer, og der blev annonceret vidt og bredt i lokalsamfundets institutioner, supermarkeder, indkøbscentre og lokale medier om tid og sted for festernes afholdelse. Projekt Sol havde udviklet et stjerneløb og en skattejagt til festerne. Disse omhandlede smag, sanser, bevægelse og sundhed, som børnene havde lært om tidligere i projektførelset. Gerlev Legepark deltog i festerne med udstyr, redskaber og instruktion til gamle lege for børn og voksne. Ved festerne i Asnæs og Højby tilberedte Odsherred Naturskole gris og grøntsager i jordovn på polynesiske maner. Grøntsagerne var fra Lammefjordens Spisekammer, og de blev ordnet, tilberedt og serveret af skoleeleverne. Den lokale SuperBrugsen (i både Asnæs og Højby) leverede kødet til festerne og en slagter, som tilberedte grillet pattesgris, koteletter og kylling. Deltagelse i festerne (inklusive maden) var ganske gratis for alle. Festen i Egebjerg blev slået sammen med en koncert med Rasmus Nøhr. Et lokalt koncertudvalg organiserede selv maden, som, gennem salg af madbilletter, skulle dække udgifterne til koncerten. Projekt Sol stod for leg og sunde snacks for børn og voksne i timerne op til koncerten. Dette foregik i samarbejde med Egebjerg Børnehave, Egebjerg Skole, Ger-

lev Legepark og parkour-gruppen Team Kibo. Ved alle festerne var det børnene, der (i børnehaver og skoler) lavede pynt og pyntede op på festpladserne med flag, tegninger, figurer, guirlander o.l.

Tema: Vægt på synlighed

Projekt Sol var bevidst om betydningen af synlighed som middel til succes. Jo mere synligt og genkendeligt projektet var i lokalsamfundet, jo større opmærksomhed og opbakning ville det få blandt børnefamilier, borgere og andre lokale interessenter. Dermed ville vejen være baneet for ensartede påvirkninger og reaktioner i mange forskellige arenaer, hvilket er i overensstemmelse med supersetting-tilgangens værdigrundlag. Projektet arbejdede derfor strategisk med synlighed og branding gennem tæt samarbejde med massemedier, aktiv brug af sociale medier og massiv eksponering af Projekt Sol's logo, den glade sol.

Samarbejdet med massemedier. Massemedier har stor indflydelse på vores viden, holdninger og adfærd og er derfor vigtige medspillere i sundhedsfremmende initiativer som Projekt Sol. På Bornholm er det særligt de lokale massemedier, som bliver benyttet af befolkningen, og derfor var det glædeligt for Projekt Sol, at de lokale massemedier (TV, radio og aviser) var interesserede i projektet og dets aktiviteter. TV 2/Bornholm var en decideret partner i Projekt Sol, hvilket blandt andet betød, at projektet blev en fast bestanddel af det månedlige sundhedsprogram *Bare lidt sundere*. Projekt Sol's lokale koordinator indgik i programmets faste panel af lokale sundhedseksperter, som blandt andet debatterede sundhed med udgangspunkt i Projekt Sol's aktivi-



teter i lokalsamfundene, f.eks. betydningen af sund morgenmad, *fuldkornsmærket* eller den sociale ramme omkring måltider. Projektets forskere deltog også i *Bare lidt sundere*, når der var behov for baggrundsviden om projektet eller viden om projektets forskningsmæssige design og resultater. Radiokanalen DR P4-Bornholm samt de lokale aviser Bornholms Tidende og Rytterknægten dækkede også Projekt Sol's aktiviteter både retrospektivt for at informere om, hvad der var foregået, og prospektivt for at informere om, hvad der skulle ske fremad-



rettet. Projekt Sol informerede løbende de lokale massemedier om projektets aktiviteter gennem pressemeddelelser og nyheds-mails. Projektet forsøgte at etablere tilsvarende gode samarbejdsrelationer til lokale massemedier i Odsherred Kommune, men nåede aldrig op på samme grad af involvering som på Bornholm på trods af, at interessen for at formidle sundhed var stor.

Brugen af sociale medier. Projekt Sol oprettede facebook-sider for både Sol-Bornholm ("Sol – Sundhed og Lokalsamfund") og Sol-



Odsherred ("Sol-Odsherred"). Hensigten var at styrke den sundhedsfremmende kommunikation mellem projektet, forældrene, borgerne og de professionelle aktører i lokalsamfundet. Facebook-siderne blev brugt til at informere om projektets aktiviteter (bagudrettet og fremadrettet), vise fotos fra aktiviteterne, dele sunde madopskrifter, køre julekalender med sunde tips og opskrifter baseret på borgernes og de professionelle egne indspil o.l. (se også *Areaer for projektets aktiviteter*, side 24).

Projektets branding. Projekt Sol's logo, den glade sol, blev hurtigt et brand for projektet, især på Bornholm. Det skabte genkendelighed blandt børn og voksne, og blev efterhånden et lokalt symbol på deltagelse i projektet og dermed på engagement i lokalsamfundenes sociale og sundhedsfremmende udvikling. Projekt Sol producerede derfor en lang række forskellige Sol-produkter (merchandise) med påtryk af Sol-logo'et: plakater med teksten *Vi er med i Projekt Sol-Bornholm*, T-shirts, flag, badges, madkasser, klistermærker, magneter, balloner, armbånd, nøgleringe, beach-flag og roll-up's. Disse produkter blev brugt til en lang række forskellige formål (f.eks. som præmier i konkurrencer for børn, mærker på fastelavnsboller, uniformitet i påklædningen og regulær information om projektet til borgerne), som

dog alle tjente den samme overordnede sag, nemlig at styrke synligheden og genkendeligheden af Projekt Sol og dets mission om social og sundhedsfremmende udvikling i lokalsamfundene. Størst gennemslagskraft fik Sol-plakaten, som blev eftertragtet til ophængning i de involverede butikker, børnehaver, skoler o.l. som tegn på aktiv deltagelse i projektet. Mest spektakulære var dog reklamerne for Projekt Sol på bagsiden af de offentlige bornholmske busser, et initiativ som blev finansieret direkte af Nordea-fonden.

Projekt Sol's aktiviteter i tid og sted

Bilag 4 giver et visuelt overblik over Projekt Sol's aktiviteter i tid (måned og år) og sted (lokalsamfund) på Bornholm og i Odsherred. Aktiviteterne er grupperet i henhold til de syv ovenstående temaer, som hver har fået sin egen farvekode i figuren. Figuren giver en fornemmelse af, at der, i overensstemmelse med principperne for supersetting-tilgangen, blev gennemført mange forskelligartede aktiviteter i projektet, og at aktiviteternes fordeling var stor over tid og sted.

Projekt Sol's lokale forankring og bæredygtighed

Projekt Sol's lokale forankring var et vigtigt succeskriterie og fokusområde fra projektets begyndelse. Erkendelsen af behovet for lokal forankring til sikring af indsatsens bæredygtighed var således stort. De konkrete tiltag der skulle bane vejen for denne forankring, var imidlertid ikke defineret på forhånd. De skulle udvikles i samarbejde med projektets lokale partnere. Dette kapitel beskriver, hvad der blev gjort.

Projektet var opmærksomt på, at det indledningsvist var styret af de aktører, som havde udviklet projektets formelle dokumenter (ansøgning, koncept, kontrakter, budget m.v.). Disse aktører bestod primært af projektets forskningspartnere, som hverken boede i de involverede lokalsamfund eller i de involverede kommuner. Projektet var også opmærksomt på, at det var nødvendigt, af hensyn til projektes lokale forankring og bæredygtighed, at sikre at styringen med tiden overgik til aktører i lokalsamfundet, civilsamfundet og/eller den offentlige administration (kommunen) (Figur 4).

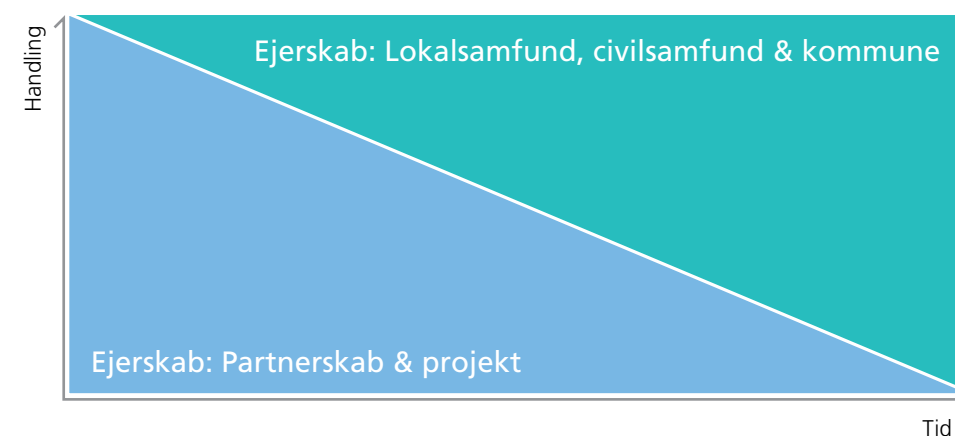
Projektet vidste ikke fra starten, hvordan denne forandringsproces skulle gennemføres, men var opmærksomt på, at lokal forankring kun kunne opnåes gennem lokal deltagelse, interesse, medejerskab, motivation, kapacitet og organisation. Måderne hvorpå projektets

forskellige målgrupper og aktører blev involveret i projektet til styrkelse af den lokale deltagelse, interesse, medejerskab og motivation er beskrevet flere andre steder i denne rapport. Dette kapitel fokuserer på fire andre vigtige faktorer til sikring af lokal forankring og bæredygtighed, nemlig kapacitetsopbygning, organisation, mobilisering af lokale ressourcer og kommunalt engagement.

Forankring gennem lokal kapacitetsopbygning

Projekt Sol's samarbejde med børneinstitutioner og supermarkeder i lokalsamfundene involverede andet og mere end fælles planlægning og gennemførelse af sociale og sundhedsfremmende aktiviteter. Det involverede også opbygning eller styrkelse af medarbejder-

FIGUR 4



Fra centralt til lokalt ejerskab af Projekt Sol. I begyndelsen vil projektet have et stort ejerskab af, hvad der skal ske, hvordan, hvor og hvornår. Gradvist over projektets fire-årige forløb vil dets styring mindskes, lokal kapacitet og fortrolighed overfor processerne vil blive opbygget, forskerne vil trække sig i baggrunden, behovet for overordnet koordination vil finde et naturligt leje, og den organisatoriske integration i de offentlige, private og frivillige institutioner vil stige. Overgangen fra "projektstatus" til "fuld integration" vil være udført.

nes kapacitet til at videreføre og videreudvikle aktiviteterne på længere sigt. Dette foregik løbende gennem projektperioden med faglig støtte, undervisning, instruktion og inspiration fra projektets forskergruppe og eksterne resourcepersoner.

Kapacitetsopbygning i børneinstitutioner

Med aktiveringen af den nye folkeskolereform i august 2014 blev der sat ekstra fokus på børns bevægelse i skoletiden. Dette var i overensstemmelse med Projekt Sol's målsætning om at påvirke børns bevægelsesvaner. I løbet af 2014 flyttede Projekt Sol fokus fra Bornholm til Odsherred. Projektet gik derfor i dialog med de involverede skoler i Odsherred med tilbud om at støtte deres indsats med at integrere og intensivere børnenes bevægelse i skoletiden. I

denne proces blev der identificeret forskellige behov for opbygning af kapacitet af skolernes lærere og pædagoger. Følgende typer af aktiviteter blev gennemført:

Bevægelse med læring i skoletiden. I foråret 2014 gennemførte Projekt Sol et omfattende review af bevægelsesøvelser og -aktiviteter, som er blevet udviklet mere eller mindre målrettet til folkeskolens forskellige klassetrin og fag. Mange af øvelserne er faglige og læringsorienterede, andre er blot opkvikkende "brain breaks", som får gang i blodcirkulationen på en ny og sjov måde. Øvelserne blev samlet i en inspirationsmappe sammen med vejledninger og instruktioner, og sendt til de involverede skoler i Odsherred. For at stimulere lærere og pædagoger til at bruge inspirationsmappen i praksis gennemførte projektet intro-



duktionsdage for skolernes personale. Med kyndig instruktion af to eksterne idrætskonsulenter gav disse introduktionsdage mulighed for at afprøve et udvalg af øvelserne på egen krop inden brug i klasserne.



Leg-på-streg i skolegården. Leg-på-streg er et bevægelseskoncept udviklet af Kræftens Bekæmpelse til at øge børns bevægelse i løbet af skoledagen. Konceptet går ud på, at børnene leger sammen på optegnede baner i skole-

gården i henhold til et sæt instruktioner. Flere af de involverede skoler i Odsherred havde allerede leg-på-streg baner optegnet i skolegården, men mange lærere og pædagoger var i tvivl om, hvordan banerne skulle bruges. Projekt SoL optegnede derfor nye leg-på-streg baner på skolen i Egebjerg og inviterede indskolingslærere og pædagoger fra Egebjerg, Asnæs og Højby skole til et kursus i banernes anvendelse. Her fik deltagerne praktisk instruktion samt et inspirationskatalog med 42 leg-på-streg aktiviteter. Projektet indkøbte desuden leg-på-streg udstyr til Odsherred Kommune, således at andre skoler i kommunen kunne få glæde af konceptet. I samarbejde med Projekt SoL optegnede Kræftens Bekæmpelse desuden leg-på-streg baner på Kongeskærs skolen i Allinge i forbindelse med Folkemødet på Bornholm.

Læring om grundsmage og sanser. Projekt SoL udviklede et alsidigt program om sensorik til at formidle viden, øvelser og lege om vores sanser, og hvordan de påvirker vores oplevelser af smag. Formålet var at inspirere børn og voksne til at være opmærksomme på og forstå betydningen af sanser i smagsoplevelsen og til at blive nysgerrige på og udfordre sig selv ved at smage på råvarer og produkter, som de normalt undgår. Programmet blev anvendt i mange forskellige sammenhænge, herunder i temauger og undervisningsforløb i projektets skoler. For at give skolelærere og pædagoger mulighed for selv at anvende øvelserne gennemførte projektet f.eks. et undervisningsforløb for lærere og pædagoger på Syds skolen i Asnæs. Her blev deltagerne udfordret med øvelser om vores sanser og de fem grundsmage, og de modtog læringsmateriale og en manual i, hvordan de selv kan bruge øvelserne i deres undervisning.

Bevægelse og leg med hverdagens materialer. Foruden ovenstående kapacitetsopbyggende aktiviteter, som primært blev gennemført i regi af de involverede skoler, samarbejdede Projekt SoL med DGI-Bornholm om bevægelse og leg ved brug af helt almindelige og lettilgængelige materialer fra redskabsskuret (f.eks. gamle bildæk og reb), naturen (f.eks. grene og træstammer) o.l.. Børn og voksne blev inspireret til og instrueret i disse lege ved flere forskellige arrangementer på Bornholm. Et lignende samarbejde blev etableret med Gerlev Legepark på Sjælland. Dette havde fokus på gamle sociale lege, som blev introduceret for (og leget med) børn og voksne til projektets sommerfester i Odsherred i juni 2015.

Kapacitetsopbygning i supermarkeder

Projekt SoL var opmærksomt på, at supermarkeder spiller en stor rolle i påvirkningen af borgernes indkøb af sunde og usunde fødevarer, og dermed i påvirkningen af deres spisevaner og sundhed. Projektet erfarede, at butiksmedarbejdernes viden om den sundhedsmæssige kvalitet af butikkernes egne fødevarer var beskeden. I dialog med de involverede supermarkeder, tilbød projektet derfor forskellige former for undervisning af butiksmedarbejderne i fødevarernes sundhed. Dette forgik gennem følgende aktiviteter:

Viden om sunde og usunde fødevarer.

Med det formål at gøre butiksmedarbejderne bedre rustet til at informere og fortælle kunderne om den sundhedsmæssige kvalitet af butikkernes fødevarer, organiserede projektet forskellige former for undervisningsforløb om sunde fødevarer, herunder begreber som "de tre F'er" (Fisk, Fuldkorn og Frugt & grønt), Fuldkornsmærket og Nøglehulsmærket. Bu-

tiksmedarbejderne prøvede blandt andet kræfter med Fødevarestyrelsens kostråd (f.eks. ved at arbejde med, hvordan man kan vælge 600 gram blandet frugt og grønt dagligt eller 350 gram fisk ugentligt), de mange forskellige morgenmadsprodukters sundhedsmæssige kvalitet (eller mangel på samme), den sundhedsmæssige kvalitet af frisk fisk og fiskekonserver, samt fortolkningen af varedokumentation.

Placering af fødevarer i butikkerne. Fødevarernes placering i supermarkederne spiller en stor rolle i kundernes valg af indkøbsvarer. Med det formål at gøre det sunde valg til det lette valg for kunderne, organiserede projektet forskellige former for undervisningsforløb for butiksmedarbejdere om strategier for hensigtsmæssig placering (og samplacering) af sunde (og usunde) fødevarer.

Forankring gennem organisering i lokalsamfundet

Projekt Sol's lokale forankring blev ikke alene styrket gennem tiltag til opbygning af sundhedsrelevant kapacitet blandt lokalsamfundenes professionelle aktører, men også gennem tiltag til sikring af den organisatoriske integration og forankring af den sundhedsfremmende dagsorden i lokalsamfundet. Tiltagene var ikke fastlagt på forhånd, men blev gradvist defineret og informeret af projekt-partnerskabets løbende erfaringsopsamling. Væsentlige tiltag inkluderer:

Etablering af SoL-Lokalgrupper på Bornholm

Behovet for et styrket lokalt ejerskab af projektets aktiviteter blev klart italesat af lokale samarbejdspartnere på et evaluerende partner-

skabsmøde, som fandt sted indenfor rammerne af Projekt Sol-Bornholm i november 2012. Dette satte gang i en længerevarende proces, som blandt andet førte til etableringen af en SoL-Lokalgruppe i hvert af de tre involverede lokalsamfund på Bornholm. Dette skete henover sommeren 2013. En SoL-Lokalgruppe var en tværfaglig gruppe af ildsjæle og professionelle aktører med tilknytning til lokalsamfundet, enten ved at deltagerne levede og boede i lokalsamfundet eller ved, at de havde personlige, professionelle og/eller forretningsmæssige interesser i lokalsamfundet. Afgørende var det, at lokalgruppens deltagere havde et oprigtigt ønske om at styrke lokalsamfundets sociale og strukturelle udvikling, og var parate til at gøre en frivillig indsats for det. Lokalgruppens arbejde bestod i at identificere, udvikle, planlægge, koordinere, mobilisere ressourcer og gennemføre sociale og sundhedsfremmende initiativer og aktiviteter i lokalsamfundet. Formålet var at sikre, at projektets initiativer og aktiviteter blev 1) *relevante* i forhold til borgernes (ikke bare børnefamiliernes) prioriteringer og ønsker, 2) forankrede i en velfungerende organisationsstruktur i lokalsamfundet og dermed 3) *bæredygtige* og varige, også efter projektets formelle afslutning, som følge af det styrkede lokale ejerskab af initiativet og dets organisatoriske integration i lokalsamfundet. SoL-Lokalgrupperne havde hver 6-8 aktive deltagere bestående af en blanding af lokale ildsjæle, institutionsmedarbejdere, foreningsmedarbejdere og forretningsdrivende. Nogle af disse deltagere var tilknyttet projektet som formelle samarbejdspartnere, mens andre kom udefra og ikke havde været en del af projektet fra dets start. Projekt Sol ydede lokalgrupperne *administrativ støtte* (f.eks. mødeplanlægning, refe-

ratskrivning, kommunikation, fondssøgning og procesfacilitering) og faglig støtte (f.eks. vejledning i samarbejde og organisation, udarbejdelse af idekataloger, mobilisering af ekspertise og tilvejebringelse af sundhedsrelevant viden).

Samarbejde med lokale byting samt borger- og erhvervsforeninger på Bornholm

På trods af gode erfaringer med SoL-Lokalgrupperne gik det efterhånden op for Projekt Sol, at der var behov for yderligere tiltag, hvis den sundhedsfremmende dagsorden i lokalsamfundene skulle fortsætte efter projektets formelle afslutning. Dette skyldtes ikke mangel på interesse, ideer eller tid blandt lokalgruppernes deltagere, ej heller mangel på faglig støtte (eftersom projektet fortsatte denne til langt efter projektets formelle afslutning), men derimod mangel på administrativ støtte til lokalgruppernes arbejde. Projektets lokale koordinator var drivkraften bag den administrative støtte til lokalgrupperne og denne funktion (og stilling) forsvandt med projekts afslutning.

Projekt Sol gik derfor i dialog med veletablerede borger- og erhvervsforeninger i lokalsamfundene med henblik på at diskutere deres interesser i og muligheder for at samarbejde med (og eventuelt assimilere) SoL-Lokalgruppen og derigennem løfte den sundhedsfremmende dagsorden videre i deres lokalsamfund. I denne proces var det vigtigt for Projekt Sol at sikre, at den sundhedsfremmende dagsorden blev indlejret i en organisation, som varetog hele lokalsamfundets interesser og således kunne rumme både borgerne og de professionelle interessenter i den offentlige sektor (f.eks. børneinstitutioner og plejehjem), den private sektor (f.eks. forretningslivet og erhvervsråd) og civilsamfundet (f.eks. forenings-

livet og borgerforeninger). Heldigvis var der gode erfaringer fra Hasle, hvor et særdeles succesrigt byting gennem en årrække havde formået at finansiere og gennemføre en lang række udviklingsprojekter til gavn for alle byens borgere og professionelle interessenter. Der blev derfor etableret dialog mellem Projekt Sol, SoL-Lokalgruppen i Hasle og Hasle byting. På denne baggrund udviklede der sig efterhånden et godt og produktivt samarbejde omkring sociale og sundhedsfremmende indsatser i Hasle. I Nexø og Allinge-Sandvig, hvor der ikke eksisterede byting, tog Projekt Sol initiativ til at samle aktive borgere og aktører fra forskellige interessegrupper, herunder SoL-Lokalgruppen, til drøftelser om, hvordan man kunne forankre den sociale og sundhedsfremmende dagsorden lokalt. I både Nexø og Allinge-Sandvig valgte man (blandt erhvervsråd, turistråd, offentlige institutioner, borgerforeninger, fritidsforeninger og andre civile aktører) at samle sig omkring etableringen af et lokalt byting efter Hasle's model. Projekt Sol støttede disse processer frem til projektets afslutning i juni 2015. Bytinget i Nexø (kaldt Øst-tinget) blev officielt etableret på en stiftende generalforsamling den 23. april 2014. I Allinge-Sandvig blev der stadig arbejdet på at etablere et byting (kaldt Nordlandstinget), mens denne rapport blev udarbejdet.

Samarbejde med lokale borgerforeninger i Odsherred

Der blev etableret gode samarbejdsrelationer til forskellige borgerforeninger i de involverede lokalsamfund i Odsherred. I særdeleshed bør nævnes Samarbejdsudvalget i Højby, Fritidsborger.dk i Asnæs og Egebjerg Bylaug i Egebjerg. Hvorvidt disse foreninger vil intensivere

deres sundhedsfremmende indsatser på baggrund af samarbejdet med Projekt Sol er uvist. Projekt Sol havde kun ét års engagement i Odsherred, og dette var ikke tilstrækkeligt til at sikre forankringen af den sundhedsfremmende dagsorden i veletablerede lokale organisationsstrukturer.

Forankring gennem mobilisering af lokale ressourcer

Størstedelen af de økonomiske ressourcer i Projekt Sol blev anvendt til projektets evaluering og til ansættelse af en lokal projektkoordinator på Bornholm. Kun en mindre del af midlerne blev anvendt til gennemførelsen af konkrete aktiviteter i de involverede lokalsamfund. Dette skyldes, at projektet ønskede at styrke aktiviteternes og initiativets bæredygtighed ved at minimere den eksterne finansiering af lokale aktiviteter og i stedet maksimere inddragelsen af lokalsamfundenes egne ressourcer i form af mennesker, tid, viden, erfaringer, kreativitet, udstyr og penge. I situationer hvor lokalsamfundenes egne ressourcer var utilstrækkelige, blev der i samarbejde mellem projektet og relevante lokale interessenter udarbejdet ansøgninger og indhentet fondsmidler fra lokale eller nationale fonde til gennemførelsen af konkrete initiativer i lokalsamfundene. Dette gælder f.eks. midler til etablering af en fælleshave for børnehaver og plejehjem i Hasle, hvor en ansøgning blev udarbejdet i samarbejde mellem Projekt Sol, Hasle Byting og Børnehuset Hasle, og hvor økonomisk støtte blev tildelt af Havefonden af 2007. De lokale interessenter havde således et stort medejerskab og medansvar for ansøgningsprocessen og administreringen af de tildelte midler.

Forankring gennem kommunalt engagement

Projekt Sol's udgangspunkt var, at den sundhedsfremmende indsats skulle forankres i lokalsamfundet, og at lokalsamfundets borgere og professionelle aktører skulle være i centrum af projektets opmærksomhed og støtte. Ad denne vej skulle projektet, initiativet og indsatsen blive bæredygtig. Projektet var indledningsvis af den opfattelse, at kommunens offentlige administration var vigtig for projektet at relatere til, da den ejer de offentlige institutioner (f.eks. børnehaver og skoler) i lokalsamfundene. Projektet var også af den opfattelse, at kommunens lokalpolitiske system var vigtigt for projektet at relatere til, da



det påvirker lokalsamfundenes muligheder og handlerum gennem vedtagne politikker, regler og vedtægter. Projektet var i mindre omfang opmærksomt på, at såvel den offentlige administration som det lokalpolitiske system i kommunen samtidig besidder vigtige ressourcer til at støtte op om den sociale og sundhedsfremmende indsats i lokalsamfundet. Projekt Sol erkendte således, at kommunens langsigtede involvering og støtte er vigtig, om ikke en forudsætning, for indsatsens lokale forankring og bæredygtighed.

Samarbejdet med Bornholms Regionskommune

Fra Projekt Sol's start til hen i mod slutningen var samarbejdet mellem projektet og BRK mest præget af gensidig informationsudveksling om projektets udvikling. Indledningsvis var tre forvaltninger i BRK involveret i dialogen om projektets udformning, nemlig Social & Sundhed, Børn & Skole samt Fritid, Kultur & Forebyggelse. Projektet blev godkendt i det lokalpolitiske system; relevante lokalsamfund og børneinstitutioner blev identificeret i fællesskab; og kommunen gav projektet grønt lys til at gå i dialog med institutionerne i de enkelte lokalsamfund. Det var først hen i mod slutningen af Projekt Sol-Bornholm i april 2014, at dialogen med BRK's Center for Sundhed for alvor intensiveredes om, hvordan man kunne sikre fortsættelsen af den indsats, som projektet havde sat i gang i de involverede lokalsamfund. Social- og Sundhedsudvalget i BRK besluttede den 2. juni 2014, at der skulle udarbejdes en strategi for forebyggelse og sundhedsfremme på Bornholm for perioden 2014-2017, og at denne strategi skulle bygge på Projekt Sol's værdier og principper. Denne beslutning gav politisk

legitimitet til, at BRK's Center for Sundhed i samarbejde med Projekt Sol's forskningsinstitutioner kunne fortsætte dialogen og samarbejdet med de lokale Sol-Lokalgrupper, byting og andre involverede organisationer. Selvom retningen og omfanget af dette samarbejde ændrer sig lidt over tid, var samarbejdet stadig aktivt på tidspunktet for denne rapport's udarbejdelse.

Samarbejdet med Odsherred Kommune

Samarbejdet mellem Projekt Sol og Odsherred Kommune udviklede sig anderledes end på Bornholm. På Bornholm var samarbejdet forankret i Center for Sundhed (omend indledningsvis med involvering af andre forvaltninger). I Odsherred var Sundhedscenter Odsherred involveret i visse projektaktiviteter i lokalsamfundene, men var ikke omdrejningspunkt for forankring i kommunens administration. Det samme gælder kommunens center for Dagtilbud & Uddannelse, som var involveret i flere aktiviteter uden at være omdrejningspunkt for kommunal forankring. Derimod var kommunens center for Sekretariat & Digitalisering med funktioner, der lægger sig på tværs af kommunens forvaltninger, særdeles aktiv i Projekt Sol-Odsherred fra start til slut. Dette gælder både den interne kommunikation om projektet i kommunens administration og formidlingen af kontakter mellem projektet og kommunens politiske udvalg (f.eks. Lokaldemokratiudvalget). Det gælder også centerets aktive deltagelse i visse arrangementer i lokalsamfundene, hvor der var ønsker om at høre kommunens politiske, strategiske og værdimæssige positioner. Samarbejdet med Odsherred Kommune var stadig aktivt på tidspunktet for denne rapport's udarbejdelse.

Projekt Sol's evaluering og forskning

For at sikre, at erfaringerne fra Projekt Sol blev dokumenteret og kunne bruges af andre interessenter i Danmark eller udlandet (lokalsamfund, kommuner, forskere o.l.), blev det prioriteret højt at gennemføre en omfattende evaluering af høj videnskabelig kvalitet. Evalueringen var omfattende og kostede mange penge; af samme grund var den ikke indbefattet af projektets strategi for lokal forankring og bæredygtighed.

Projekt Sol's evaluering var baseret på *realistic evaluation* tilgangen for evaluering af komplekse interventioner i lokalsamfundet. Denne metode er teoribaseret og tager udgangspunkt i en programteori med angivelse af processer, aktiviteter og forventede effekter, alle rettet mod projektets overordnede adfærdsrelaterede mål. Projektet blev løbende evalueret på Bornholm og i Odsherred i overensstemmelse med de udviklede programteorier. Evalueringen var både kvalitativ og kvantitativ. Den kvalitative evaluering adresserede projektets processer, mens den kvantitative evaluering adresserede interventionens effekter. I første del af projektet, hvor interventionen foregik på Bornholm, blev der evalueret på både processer og effekter. I anden del af projektet, hvor interventionen blev overflyttet til Odsherred, blev der kun evalueret på overflytningsproces-

sen. Design og metoder for både proces- og effektevalueringen er beskrevet nedenfor.

Evaluering af processer

Den kvalitative procesevaluering havde til hensigt at skabe forståelse for, hvordan projektet udviklede sig samt at tilpasse projektet derefter. I overensstemmelse med principperne for aktionsforskning (se også *Empowerment og bæredygtighed gennem aktionsforskning*, side 13) foregik procesevalueringen gennem hele projektperioden, hvilket tillod løbende tilpasning og optimering af projektet og dets tiltag. Evalueringen tog udgangspunkt i målgruppernes og interessenternes meninger om projektet: Børn, forældre, borgere og professionelle aktører i lokalsamfundet, samt formelle projektpartnere i form af kommunens,

civilsamfundets, erhvervslivets, foreningslivets og forskningsmiljøets organisationer.

Kvalitative dialogformer anvendt til at fremskaffe målgruppernes og interessenternes meninger om projektet er beskrevet under *Mødeformer for udvikling af aktiviteter* (side 21) og inkluderer: 1) Individuelle møder mellem projekt og samarbejdspartnere, 2) gruppemøder mellem projekt og samarbejdspartnere, 3) *fremtidsværksteder for målgrupperne*, 4) *partnerskabsmøder for projektets formelle samarbejdspartnere*, og 5) *café-samtaler ved projektets partnerskabsmøder*.

Dertil kommer, at Projekt Sol gennemførte et antal regulære kvalitative forskningsprojekter og undersøgelser for at skabe forståelse for mere komplekse og dybere problematikker af betydning for Projekt Sol's muligheder for at nå sine mål. Eksempler på konkrete formål for disse projekter:

- **Børn:** At belyse skolebørnenes perspektiver på sundhed og på deres deltagelse i Projekt Sol; dette med udgangspunkt i anvendelsen af aktionsforskning og fremtidsværksteder til at styrke skolebørnenes handlekompetence i Projekt Sol.
- **Forældre i børnefamilier:** At opnå en dybere forståelse af, hvordan Projekt Sol påvirkede børnefamiliernes dagligdag i forhold til at leve sundt; dette med udgangspunkt i børnefamiliernes følelse af meningsfuldhed, begribelighed og håndterbarhed af projektet.
- **Skolelærere og pædagoger:** At belyse barrierer og potentialer for skolelærernes og pædagogernes deltagelse i Projekt Sol; dette med udgangspunkt i folkeskolens komplekse organisatoriske setup samt

skolelærernes mangeartede relationer til skoleledelse, skolebestyrelse, forældre og børn.

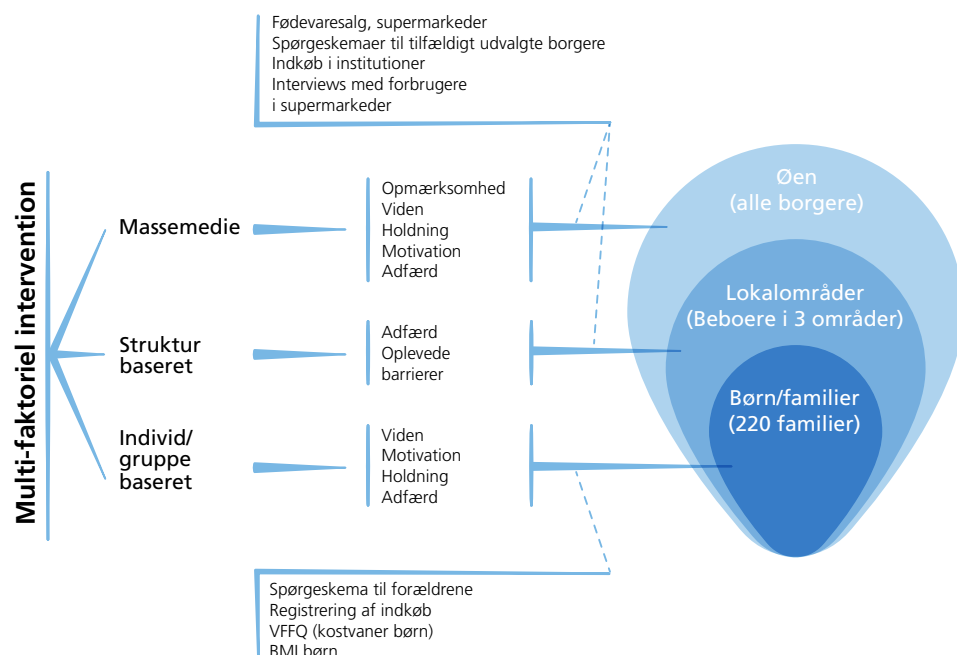
- **Lokalsamfundenes borgere og professionelle aktører:** At belyse hvilke faktorer, der bidrog til at muliggøre eller udfordre borgernes/aktørernes aktive deltagelse i Projekt Sol; dette med udgangspunkt i borgernes/aktørernes motivationer for at deltage i Sol-Lokalgrupperne.

Anvendte metoder til indsamling af kvalitative data om målgruppernes og interessenternes meninger om Projekt Sol og sundhed inkluderede: 1) dybdeborende face-to-face interviews, 2) kortvarige exit-interviews, 3) strukturerede observationer, 4) feltnotater, 5) workshop-rapporter og 6) mødereferater. Desuden indgik mere visuelle metoder (fotografier, tegninger, collager, IPAD-optagelser m.v.) til belysning af børns perspektiver på sundhed og lokalsamfund.

Evaluering af effekter

Den kvantitative evaluering havde til hensigt at give et objektivt billede af effekterne af Projekt Sol's intervention på børnefamiliernes indkøbs-, kost- og bevægelsesvaner. Eftersom projektet gennemførte aktiviteter på forskellige niveauer, blev målingerne til projektets kvantitative evaluering også gennemført på forskellige niveauer, nemlig på niveau af henholdsvis børnefamilien, lokalsamfundet og det bredere civilsamfund (Figur 5). Interventionens effekter på borgernes indkøbs-, kost- og bevægelsesvaner blev dokumenteret ved at sammenligne ændringerne (fra projektets start til slut) i udvalgte parametre i interventionskom-

FIGUR 5



Konceptuel model for den kvantitative evaluering af Projekt Sol.

munen Bornholm med ændringerne i de samme parametre i sammenligningskommunen Odsherred.

Som udgangspunkt var alle børnefamilier med børn i projektets indskolingsklasser og børnehaver inkluderet i projektet. Forud for projektets start blev der regnet på hvor mange børnefamilier, der var indskrevet i disse institutioner og disse udregninger bekræftede, at det nødvendige statistiske grundlag på mindst 220 involverede børnefamilier på henholdsvis Bornholm og i Odsherred var opfyldt. Følgende undersøgelser og parametre indgik i den kvantitative evaluering:

Spørgeskema-undersøgelse for børnefamilier. Projekt Sol udviklede et spørgeskema til forældre i alle de involverede børnefamilier på Bornholm og i Odsherred. Spørgeskemaet adresserede følgende forhold:

- Selvrapporteret sundhedsadfærd i relation til bevægelse, rygning, indtag af alkohol og spisevaner (med særligt fokus på frugt, grønt, fuldkorn og fisk)
- Måltidsadfærd i familien
- Indkøbsadfærd i familien
- Holdninger og adfærd i forhold til madlavning
- Motivation for ændring af livsstil
- Self-efficacy i forhold til ændring af livsstil

- Oplevede sociale normer og støtte til ændring af livsstil
- Oplevede barrierer i forhold til ændring af livsstil (herunder børnenes reaktioner)
- Selv vurderet helbred og livsstil
- Livskvalitet og trivsel
- Vægt og højde

Spørgeskema-undersøgelse for tilfældige borgere. Med udgangspunkt i det spørgeskema som blev anvendt i Sundhedsprofilen 2010, udviklede Projekt Sol sit eget spørgeskema og sendte det ud til 1500 tilfældigt udvalgte voksne borgere på henholdsvis Bornholm og i Odsherred. Spørgeskemaet adresserede følgende forhold:

- Selvrapporteret sundhedsadfærd i relation til bevægelse, rygning, indtag af alkohol og spisevaner (med særligt fokus på frugt, grønt, fuldkorn og fisk)
- Motivation for ændring af livsstil
- Oplevede sociale normer og støtte til ændring af livsstil
- Oplevede barrierer i forhold til ændring af livsstil
- Selv vurderet helbred og livsstil
- Livskvalitet og trivsel
- Opmærksomhed på Projekt Sol og dets budskaber
- Vægt og højde

Kostmålinger hos børn. Med henblik på at måle om interventionen påvirkede indholdet og mængden af børnenes måltider i hjemmet, udviklede og validerede Projekt Sol et udførligt fødevarerfrekvensskema, som blev uddelt til forældrene i alle de involverede børnefamilier på Bornholm og i Odsherred.

Vægt, højde og taljemål hos børnefamilier. Med henblik på at måle om interventionen påvirkede børnefamiliernes Body Mass Index (BMI) og taljemål blev børnenes vægt, højde og taljemål målt af projektets medarbejdere i børneinstitutionerne. Dertil kommer, at forældrene indrapporterede deres egen vægt og højde gennem ovennævnte spørgeskemaundersøgelse.

Salgsdata fra supermarkeder. Med henblik på at måle om interventionen påvirkede borgernes indkøb af sunde og usunde fødevarer, blev der indsamlet salgsdata for frugt, grønt, fuldkorn, fisk, slik og sodavand fra COOP's og Netto's supermarkeder på Bornholm og i Odsherred, samt en enkelt Spar butik, som indgik i Sol-projektet. Disse data gjorde det muligt at evaluere effekten af den samlede intervention på Bornholm, men også at måle ændringer i de tre involverede lokalsamfund. Det var desuden muligt at vurdere korttidseffekten af de enkelte tiltag i de enkelte supermarkeder.

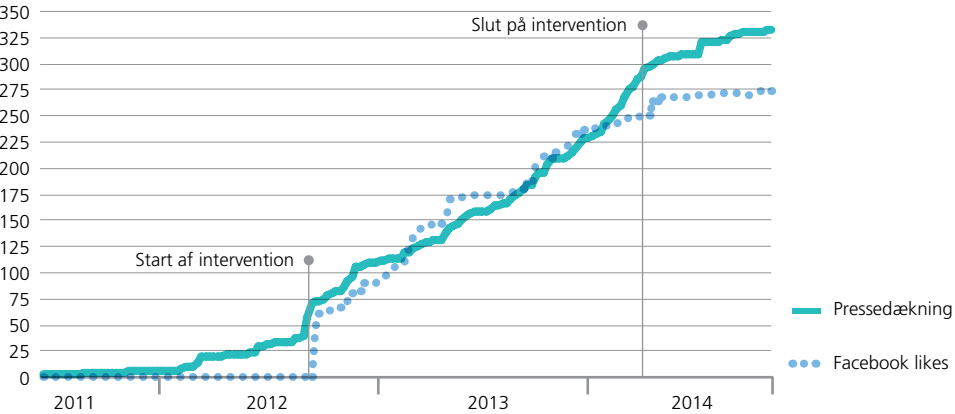
Strukturerede telefon-interviews med tilfældige borgere. Med henblik på at måle borgernes kendskab og holdninger til Projekt Sol og dets aktiviteter, blev der gennemført strukturerede telefoninterviews med tilfældige borgere på Bornholm og i Odsherred. Dette foregik inden opstart af intervention samt efter projektets første og andet interventionsår. Cirka 70 personer deltog fra hvert område på hvert af de tre tidspunkter (i alt 416 interviews).

Strukturerede interviews med tilfældige kunder i supermarkeder. Med henblik på at måle kundernes kendskab og holdninger til Projekt Sol og dets tiltag i de involverede supermarkeder, blev der gennemført strukturerede exit-interviews med tilfældige kunder i butikkerne. Cirka 30 kunder deltog i hvert supermarked på Bornholm i starten (i alt 186 kunder) og slutningen (i alt 161 kunder) af interventionsperioden.

Projekt SoL's resultater og erfaringer

Dette kapitel beskriver Projekt SoL's resultater og erfaringer. Ved denne rapports færdiggørelse var der stadig gang i analyserne af projektets kvalitative og kvantitative data, og en række videnskabelige publikationer var fortsat under udarbejdelse. Kapitlet giver derfor kun et foreløbigt billede af projektets resultater og erfaringer. Et fyldestgørende billede kan opnås ved at følge den videnskabelige litteratur på området. Her betegnes *Projekt SoL* som *Project Health and Local Community*, hvilket, sammen med ordet *supersetting*, kan bruges som søgeord for relevante artikler.

FIGUR 6
ANTAL AF PRÆSSEDÆKNING/FACEBOOK LIKES

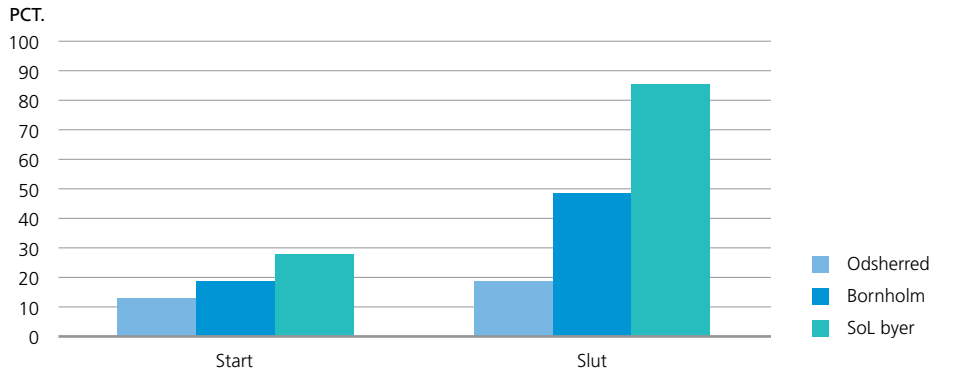


Det kumulative antal presseklip og Facebook "likes" om SoL-Bornholm for perioden midt 2011 til sidst 2014.

Projekt SoL's resultater

- I løbet af interventionsperioden på Bornholm fik Projekt SoL **stor mediebevågenhed** fra TV, radio, aviser og andre blade samt internetartikler og sociale medier (Figur 6). Lokale massemediers dækning udgjorde 82 % af den samlede mediedækning af projektet. Der blev formidlet over 300 presseindslag om projektet, og TV 2/ Bornholm transmitterede mere end 36 timers udsendelse om projektet og dets aktiviteter, blandt andet i programmet *Bare lidt sundere*, som blev sendt gennem hele projektperioden med projektets lokale koordinator, som fast paneldeltager.
- **Borgernes kendskab** til Projekt SoL og dets aktiviteter steg markant på Bornholm i løbet af interventionsperioden, ikke mindst i de involverede lokalsamfund, hvor kendskabet var nået helt op på 86 % ved projektets afslutning (Figur 7).
- Foreløbige analyser af supermarkedernes salgsdata viser en **signifikant stigning i salget af sunde fødevarer**.
- Analyser af salgsdata fra Netto viste, at en 20 % prisreduktion over tre måneder på al frugt og grønt (i Netto i Allinge) forårsagede en **signifikant stigning i salget af frugt og grønt**, ikke mindst i salget af friske grøntsager, som steg 22 % sammenlignet med kontrolbutikkerne i Odsherred.
- Foreløbige analyser af data fra spørgeskemaerne viser en markant **stigning i bornholmske børns brug af naturen** i løbet af interventionsperioden, målt som antallet af gange børnene kommer ud i den omgivende natur om ugen.
- Foreløbige analyser af data fra spørgeskemaerne viser et signifikant **fald i andelen af bornholmske borgere med meget usunde kostvaner** sammenlignet med borgerne i Odsherred.

FIGUR 7



Borgernes kendskab til Projekt SoL (i procent af de adspurgte) blandt tilfældige borgere i Odsherred (lys blå), på Bornholm (mørk blå) og i interventionsbyerne på Bornholm (Grøn) ved projektets start og afslutning. Målingerne for Bornholm og Odsherred er baseret på telefoninterviews, mens målingen for interventionsbyerne er baseret på exit-interviews af tilfældige kunder ved lokale supermarkeder.

- Foreløbige analyser af de fysiske målinger (vægt, højde og taljemål) tyder på, at projektet **ikke har mindsket bornholmske børns BMI og taljemål**.
- Resultater fra den kvalitative procesevaluering viser, at indledende udfordringer med at skabe interesse, tillid og forståelse for projektet blandt de mange lokale aktører **kræver stor tålmodighed og respekt for lokale udfordringer**, men kan skabe gode, holdbare og produktive samarbejdsrelationer, hvis processerne bliver håndteret hensigtsmæssigt.
- Procesevalueringen viser, at trods travlhed blandt almindelige borgere og professionelle aktører i lokalsamfundet er det muligt at **samle og mobilisere meget forskelligartede interesser** i lokalsamfundet til at drive en lokal sundhedsfremmende dagsorden. De fleste interesser, børn som voksne, civile som professionelle, kan finde en fælles lokal identitet i koblingen mellem udvikling, trivsel og fællesskaber i lokalsamfundet. Denne identitet er en ressource, som den sundhedsfremmende dagsorden med fordel kan udnytte.
- Projekt SoL har haft mulighed for at **udvikle og afprøve supersetting-tilgangen** som en ny metode til deltagerbaseret, koordineret og integreret arbejde med sundhedsfremme i lokalsamfundet. Denne tilgang er beskrevet i en videnskabelig artikel udarbejdet af projektets forskere (Bloch et al., 2014) og har allerede fået stor og positiv opmærksomhed både nationalt og internationalt.

Projekt Sol's erfaringer

Opstartsfasen. Projekt SoL søgte indledningsvis legitimitet for projektet gennem dialog og forhandling med lokale autoriteter: Borgmester, lokalpolitiske udvalg, kommunale forvaltninger, større organisationer i civilsamfundet, forskningsinstitutioner o.l. Denne top-down baserede tilgang blev skønnet hensigtsmæssig for at nå til enighed med autoriteterne om projektets overordnede ramme inden påbegyndelse af dialog med lokalsamfundenes aktører og målgrupper. Dertil kommer, at kommunen har ejerskab af de offentlige institutioner, som var vigtige arenaer for projektet. Endelig blev det vurderet, at medejerskab i toppen ville styrke forankringen og bæredygtigheden af kommunens sundhedsfremmede indsats i lokalsamfundene. I opstartsfasen blev det således prioriteret på et administrativt niveau at få skabt enighed om rammen for projektet og dermed et grundlag for at involvere lokalsamfundenes mange aktører i at udvikle lokalt relevante aktiviteter i projektet. Ikke desto mindre blev der udtrykt stor frustration fra lokalsamfundenes offentlige institutioner over processen. Man mente, at projektet var blevet påtvunget institutionerne uden mulighed for indsigelse og uden hensyntagen til institutionernes knappe ressourcer. I det første projekt-år henviste institutionerne bl.a. til projektet som "jeres projekt" og ikke "vores projekt". Dette ændrede sig efterhånden, som projektets værdier og potentialer blev tydelige for projektets forskellige aktører. Samtidig blev der både blandt aktører i børneinstitutioner, supermarkeder og medier efterspurgt og forventet nogle konkrete udspil til indholdet i de sundhedsfremmende aktiviteter og en mere fastlagt og tydelig plan for "hvad der skulle ske". At projektet netop ikke

kom med en færdig plan for interventionen, men at udgangspunktet var, at interventionen skulle blive til gennem en samskabende proces med de lokale aktører, var en anstødssten for nogle og skabte en tydelig frustration og utålmodighed for at "komme i gang". Erfaringen giver grund til overvejelser om, hvordan man optimerer ballancen mellem top-down og bottom-up processer i alle faser af komplekse projekter, som Projekt SoL.

Kommunikation. Projekt SoL's kommunikation med dets samarbejdspartnere foregik indledningsvis på ledelsesniveau. Aftaler om møder, der skulle afholdes, eller aktiviteter, der skulle planlægges, gik gennem institutionsledere, butiksbestyrere, forvaltningschefer o.l. i forventning om, at dette ville styrke det organisationelle ejerskab og ikke blot vedrøre enkelte medarbejdere. I et komplekst projekt med mange samarbejdspartnere, som Projekt SoL, ville det desuden være tidskrævende at kommunikere på mange forskellige niveauer. Ikke desto mindre viste det sig, at den primært top-baserede kommunikation var problematisk. I mange tilfælde blev budskaberne ikke videregivet til medarbejderne, og det var umuligt at vide, om informationen var nået frem til rette vedkommende eller ej. Hvad der oprindeligt skulle spare tid, gennem top-baseret kommunikation, viste sig at skabe stor usikkerhed om projektets effektivitet. Dette ændrede sig efterhånden, som der blev indgået aftaler om direkte kommunikation til medarbejderne samt etablering af kontaktgrupper (snarere end individer) for de forskellige initiativer. Erfaringerne giver grund til overvejelser om, hvordan man optimerer kommunikationen i komplekse projekter, som Projekt SoL.

Når børn gives ansvar (og forældre følger med). Projekt SoL forsøgte at styrke målgruppens handlekompetencer ved at involvere dem, give dem medejerskab og opbygge deres viden, kompetencer og selvtillid. Dette gælder også projektets 3-8 årige børn. Projektets ideologi var, at børnenes ønsker og visioner for lokalsamfundets udvikling skulle høres og tages alvorligt, dels i respekt for børn som ligeværdige medborgere i samfundet, dels for at styrke lokalsamfundets alsidighed, vitalitet og sociale sammenhængskraft. Projektet kunne bekræfte, at børn er gode til at italesætte og visualisere deres ønsker og visioner for nære forhold, som vedrører dem i deres hverdagsliv. Projektet erfarede også, at børn tiltrækker både forældre og andre medborgere, når de står frem og fortæller eller fremviser, hvad de ved og kan, hvad enten det foregår i børnehaven, skolen, supermarkedet eller i byrummet. Det var således gennem børnene, at projektet lettest fik adgang til forældrene. Samtidig vil der altid være etiske overvejelser i forhold til, hvor stort et ansvar og hvor store forventninger, man i et projekt som SoL kan have til deltagelsen og ejerskabet hos helt små børn. Man bør organisere meningsfulde og sjove aktiviteter, som bidrager til at styrke børnenes engagement og lyst til at deltage og videreformidle deres ideer, tanker, viden og kunnen til omgivelserne. Erfaringerne giver grund til overvejelser om, hvordan man sikrer en god balance mellem at sætte rammer for børnenes udfoldelse og give dem frirum til selv at bestemme, hvor de vil hen, og hvordan de når målet.

Passiv eller aktiv involvering. Projekt SoL var designet til at sikre, at aktiviteter blev udviklet på baggrund af tre inspirationskilder: Målgruppens konkrete ønsker, lokalsam-

fundenes bredere prioriteringer og forskernes viden og erfaringer fra andre projekter. Det var i mødet mellem de forskellige aktører og målgrupper, at ideerne skulle genereres og aktiviteterne udvikles, og det var i sammenfaldet (overlappet) mellem disse tre inspirationskilder, at der ville opstå synergi og optimale muligheder for at opnå resultater og lokal forankring. Hvorvidt den ene inspirationskilde ville påvirke processen mere eller mindre end den anden, havde projektet svært ved at vurdere på forhånd. Det skulle da også vise sig, at dette varierede meget fra sted til sted og fra aktivitet til aktivitet. I nogle situationer var der meget klare lokale ideer og tanker om, hvilke aktiviteter man ville gennemføre. I andre situationer havde man ingen ideer og forventede klare og konkrete indspil fra projektets side. Dette skyldtes ikke bare mangel på ideer fra aktørernes side, men også deres erfaringer fra tidligere projekter, hvor rammer og indhold oftest var fastlagt fra starten. Efterhånden som projektets principper om deltagelse og medejerskab blev tydelige for aktørerne, ændredes balancerne mellem de tre inspirationskilder. Især børneinstitutionerne blev gode til at kræve respekt for deres egne planer og årshjul samtidig med, at de formåede at opsøge og anvende projektets faglige viden og kompetencer efter behov. Med SoL-Lokalgruppernes etablering blev lokalsamfundenes bredere prioriteringer meget tydeligere i processen, og mange flere aktører og dagsordener for Projekt Sol's indsatsområder kom frem i lyset. Fra konkret at handle om mad og bevægelse, kom der således mere fokus på at skabe fællesskab og sammenhængskraft i lokalsamfundene, som en forudsætning for at arbejde med sundhed og trivsel. Erfaringerne giver grund til overvejelser om, hvordan

man sikrer en god balance mellem at bidrage til et lokalsamfund med viden, erfaringer, inspiration og ideer til forandring uden at fratage lokalsamfundet sine egne dagsordener, planer og udviklingsprocesser.

Profit eller ansvar hos detailhandelen.

Projekt SoL var opmærksom på detailhandelens store indflydelse på borgernes sundhed og lagde derfor vægt på at etablere gode samarbejdsrelationer med lokalsamfundenes supermarkeder. Forudsætningerne og vilkårene i dette samarbejde var alsidige. Først og fremmest var det nødvendigt at sikre, at der var opbakning på koncern- og kædeniveau. Herunder afhænger frihedsgraden for den enkelte butik til at lave strukturelle ændringer af fødevarernes priser og placeringer også af kædens regler for styring af butikkerne. Endelig var det nødvendigt at sikre, at butikkernes bestyrere, chefer og nøglemedarbejdere var interesseret i projektet. Supermarkedernes deltagelse i Projekt SoL handlede ikke kun om at sælge flere fødevarer. De var tillige motiveret af at blive synlige i lokalsamfundet og fremstå som en aktiv deltager i lokalsamfundets sociale liv og udvikling. Projektets fokus på børnefamilier og dets samarbejde med børnehaver, skoler og medier blev derfor hilst velkommen af supermarkederne. Børnene bidrog til at skabe nyt liv i supermarkederne ved at deltage i quizzer, skattejagter, smagsprøver, oppyntning o.l., og supermarkederne stillede til gengæld deres butikker til rådighed, deltog i salgskonurrencer og leverede fødevarer, hænder og ekspertise til mange af projektets aktiviteter i lokalsamfundet, alt sammen forbundet med positiv medieomtale. Erfaringerne giver grund til overvejelser om, hvordan man styrker fødevarebranchens og den øvrige privatsektors



deltagelse og medansvar i borgerrettede sundhedsfremmende og forebyggende indsatser i Danmark såvel som i udlandet.

Massemedier som formidlere eller aktører. Projekt Sol var opmærksom på mediernes store indflydelse på borgernes normer og forståelse af bl.a. sundhed, men også på deres betydning for at skabe positiv synlighed omkring projektet. Projekt Sol lagde derfor vægt på at etablere gode samarbejdsrelationer med de lokale massemedier. TV 2/Bornholm var en regulær partner i projektet, hvilket gav særligt gode muligheder for at samarbejde om udviklingen og formidlingen af projektets aktiviteter. Projekt Sol's faste deltagelse i sundhedsprogrammet *Bare lidt sundere* er et godt eksempel på, hvordan et massemedie kan tage mere direkte ansvar for en sundhedsfremmende dagsorden. De øvrige lokale massemediers rolle på Bornholm (radio og aviser) bar mere præg af en traditionel mediebaseret formidling af andre aktørers tiltag. Samarbejdet med massemedierne var dog også udfordret af mediernes fokus på at tilfredsstille "kundernes" vedvarende ønsker om spektakulære nyheder og indslag. Således var det vanskeligere at dække projektaktiviteter med fokus på planlægning, opfølgning, konsolidering og forankring af gode initiativer i lokalsamfundet. Til gengæld var der "gode billeder" i børn, der lavede madpakker i supermarkederne eller dansede Zumba på byens torv. Mens samarbejdet med massemedierne udviklede sig fint på Bornholm, lykkedes det aldrig for alvor, trods ihærdige anstrengelser fra projektets side, at etablere stærke samarbejdsrelationer til massemedierne i Odsherred. Her til var nyhedsbilledet i regionen angiveligt for stort og intensiteten af Projekt Sol's aktiviteter for lille. Erfaringerne giver grund til overvejelser om, hvordan man styrker massemediernes aktive deltagelse og medansvar i sundhedsfremmende indsatser udover "blot" at dække projekters indsatser og historier.

om, hvordan man styrker massemediernes aktive deltagelse og medansvar i sundhedsfremmende indsatser udover "blot" at dække projekters indsatser og historier.

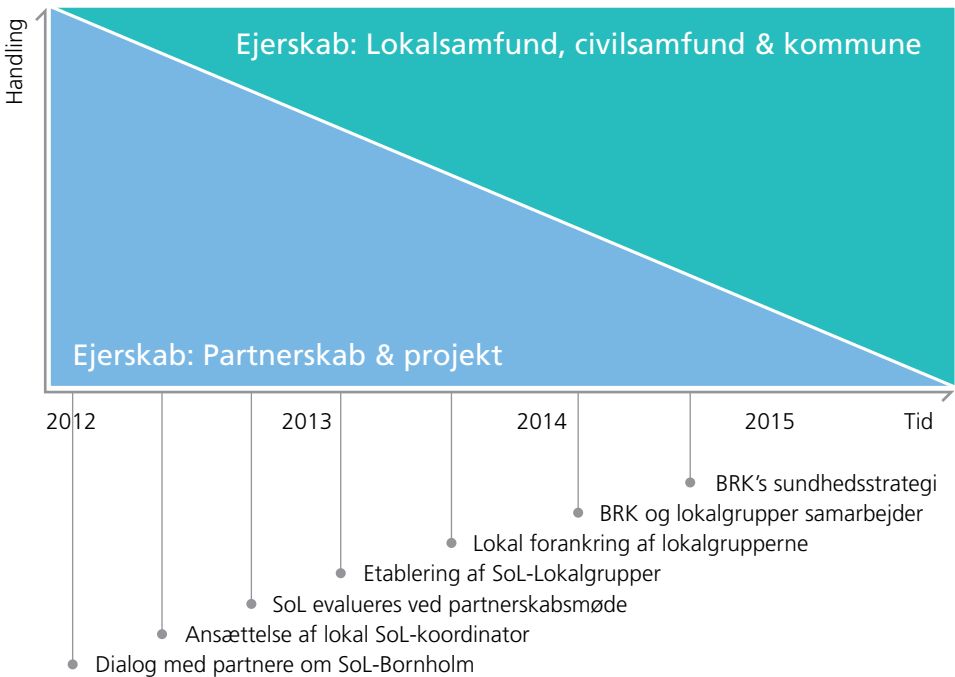
Forankring eller forsvinding. Projekt Sol var opmærksom på behovet for en strategisk og målrettet indsats til sikring af initiativets lokale forankring og bæredygtighed. Til at støtte denne indsats blev der rettet fokus på opbygning af lokal kapacitet, styrket kommunalt samarbejde og integration af projektets indsatser i lokale organisationsstrukturer. Forløbet med den lokale forankring af Sol-Bornholm er skitseret i Figur 8. Der blev tidligt lagt vægt på at sikre opbakning og aktiv deltagelse gennem tidlig dialog og involvering af nøglepartnere fra kommune, civilsamfund og erhvervsliv på Bornholm. Herefter blev der ansat en lokal projektkoordinator, med placering i en lokal civilsamlingsorganisation (Lokal AktionsGruppe Bornholm) med fokus på Bornholms bæredygtige udvikling. Projektet blev evalueret ved et partnerskabsmøde i november 2012, og her udtrykte børneinstitutionerne ønske om større indflydelse og respekt for egne planer og dagsordener. Som reaktion etablerede projektet en Sol-Lokalgruppe i hvert lokalsamfund med henblik på at samle de lokale interessenter og støtte op om deres egne ønsker for social og sundhedsfremmende udvikling. Projektet erfarede efterhånden, at Sol-Lokalgrupperne ikke ville kunne stå alene, når projektet sluttede og gik derfor i dialog med lokale borgerforeninger, erhvervsråd og byting om at sikre deres lokale forankring. Op til projektets afslutning blev dialogen med kommunen intensiveret om muligheden for at støtte de igangsatte processer og strukturer i lokalsamfundene. Samarbejdet mellem kommunens Center for Sundhed

og de tre lokalsamfund blev styrket væsentligt. Efter projektets formelle afslutning besluttede kommunens Social- og Sundhedsudvalg, at der skulle udarbejdes en strategi for borgerrettet forebyggelse på Bornholm, og at denne strategi skulle bygge på Projekt Sol's værdier og principper. Hele dette forløb var af næsten to års varighed og fandt sted samtidig med projektets øvrige aktiviteter. Forløbet var på ingen måde uproblematisk, endsige klart og tilrettelagt fra starten, men det var viljen til at finde løsninger på den store udfordring med at forvandle et midlertidigt projekt til en integreret og varig funktion. Erfaringerne giver grund til overvejel-

ser om, hvordan man optimerer forankringen og bæredygtigheden af komplekse initiativer i lokalsamfundet og således undgår, at vigtige metoder, læringer, aktiviteter og kompetencer forsvinder ved initiativernes ophør.

Fra Bornholm til Odsherred. Projekt Sol havde besluttet sig for ikke bare at undersøge om en helhedspræget og deltagerbaseret indsats i lokalsamfundet kunne gøre en forskel på Bornholm, men også om erfaringerne herfra kunne overføres til en anden geografisk lokalitet, nemlig Odsherred. Fra projektets start var det imidlertid ikke klart, hvad der ville være passende at overføre fra Bornholm til Odsher-

FIGUR 8



Væsentlige faser i den lokale forankringsproces af Projekt Sol på Bornholm fra projektets start til slut. Se teksten for en forklaring.



red: Visioner, mål, principper, værdier, metoder og/eller aktiviteter. Det var dog klart, at der var større eller mindre variationer mellem de to lokaliteter, hvad angår geografi, historie, traditioner, lokalpolitik, befolkningssammensætning, socio-økonomi, institutioner, mediebillede m.v.. Projektet var derfor opmærksomt på, at man ikke ville opnå de samme resultater i Odsherred ved blot at kopiere den samlede

indsats fra Bornholm. Det skulle da også vise sig, at samarbejdet med både kommunale forvaltninger og lokale massemedier i Odsherred var markant anderledes end på Bornholm. Dette gjaldt også samarbejdet med borgerforeningerne i de enkelte lokalsamfund, men ikke (i nævneværdig grad) samarbejdet med børneinstitutionerne og supermarkederne. Med gode forståelser fra Bornholm for børneinsti-

tutionernes og supermarkedernes udfordringer og potentialer ved at indgå i denne type projektsamarbejde, lykkedes det hurtigt for Projekt Sol i Odsherred at indlede konstruktiv dialog og udvikle konkrete aktiviteter, som ganske vist var genkendelige fra Bornholm, men samtidig tilpasset børneinstitutionernes og supermarkedernes helt særlige ønsker og behov i Odsherred. Omvendt lykkedes det kun i mindre omfang i Odsherred at sikre projektets brede synlighed gennem mediedækning samt dets lokale forankring i kommunen og lokalsamfundene. Hertil var erfaringsgrundlaget fra Bornholm utilstrækkeligt og tiden til at tilpasse projektet den nye kontekst i Odsherred for knap. Erfaringerne giver grund til overvejelser om, hvordan man både kan optimere en indsats i ét bestemt geografisk område og efterfølgende ekstrahere de nødvendige erfaringer til at kunne overføre indsatsen til et andet geografisk område.

Forskning og/eller udvikling. Projekt Sol beskæftigede sig både med forskning og udvikling. Projektet var designet til dels at gennemføre en kompleks intervention i lokalsamfundet, dels at monitorere og evaluere interventionen ved brug af videnskabelig metodik. Projektets gruppe af seniorforskere havde til opgave at facilitere udviklingsprocessen og styre forskningen, men også at lede projektet samlet set ved (sammen med den lokale projektkoordinator) at koordinere dets mange aktiviteter. Balancen i seniorforskernes brug af tid (og økonomiske ressourcer) mellem disse tre nøglefunktioner var ikke fastlagt på forhånd. Det skulle da også vise sig, at der gennem projektforløbet var stor variation i seniorforskernes tidsforbrug på disse nøglefunktioner. Indledningsvis var behovet for dialog og forvent-

ningsafstemning med projektets bornholmske partnere af væsentlig længere varighed end forventet. Dette påvirkede opmærksomheden på forskningen uhensigtsmæssigt. Senere i projektforløbet opstod der udfordringer med de omfattende spørgeskemaundersøgelser, hvilket krævede mere opmærksomhed fra seniorforskerne end forventet. Til andre tider var der behov for at intensivere interventionen for at opretholde projektets synlighed i lokalsamfundet, og dette krævede igen seniorforskernes ekstra opmærksomhed. Selvom projektet håndterede disse udfordringer efterhånden som de opstod, ville stabiliserende tiltag have været gavnlige for processen. Et omfattende forskningsbaseret udviklingsprojekt som Projekt Sol bør således sikre, både ressourcemæssigt og organisatorisk, at interventionskomponenten og forskningskomponenten holdes skarpt adskilt. Uden denne adskillelse risikerer projektet at udvikle sig ubalanceret i den ene eller den anden retning. Erfaringerne giver grund til overvejelser om, hvordan man bedst muligt sikrer en afbalanceret ressourcemæssig og organisatorisk adskillelse mellem udvikling og forskning uden at fjerne grundlaget for deres indbyrdes koordination.

Konklusion

Projekt SoL har vist, at sundhedsfremmende initiativer i lokalsamfundet kan styrkes ved at involvere og motivere borgerne samt de mange forskelligartede offentlige, civile og private aktører, som varetager borgernes trivsel og lokalsamfundets udvikling. Der er store ressourcer gemt i lokalsamfundet, og disse kan mobiliseres gennem respektfuld dialog og interaktion med lokalsamfundets mange borgergrupper og professionelle aktører. Projekt SoL erfarede, at borgernes deltagelse og motivation er helt nødvendig for at sikre integration, forankring og bæredygtighed af den sundhedsfremmende indsats i lokalsamfundet, men Projekt SoL erfarede også, at dette er særdeles svært at opnå uden opbakning fra lokalpolitikere og det kommunale embedsværk. Det er i koblingen og dialogen mellem borgeren og det omgivende samfund, at den sundhedsfremmende dagsorden i lokalsamfundet bliver udfordret, men det er også her, at den sundhedsfremmende dagsorden kan hente sin styrke.

Supersætning tilgangen viste sig at være en velegnet strategisk og konceptuel tilgang til udvikling og gennemførelse af komplekse sundhedsfremmende interventioner i lokalsamfundet (Bloch et al, 2014). Dette koncept blev udviklet til og afprøvet i Projekt SoL til sikring af bred deltagelse, integrerede aktiviteter, styrkelse af handlekompetencer, respekt for hverdagslivets udfordringer og robust evaluering og vidensindsamling. Således viste det sig, at koordinerede og integrerede indsatser gennemført på tværs af målgrupper og arenaer har langt større gennemslagskraft end enkeltstående indsatser. Supermarkeder, børnehaver, skoler og lokale medier viste sig at være særdeles gode samarbejdspartnere i disse

indsatser. Disse nøgleaktører har været i stand til at spille sammen og skabe synergi på tværs af lokalsamfundets mange arenaer.

Den **kvantitative evaluering** af Projekt SoL dokumenterede signifikante effekter af den multikomponente intervention på supermarkedernes salg af sunde fødevarer og på børnefamiliernes spise- og bevægelsesvaner. Som følge af projektets relativt kortvarige interventionsperiode (19 måneder) kunne effekter, som forventet, ikke spores i børnenes BMI og taljemål. Den massive mediedækning sikrede stor synlighed af projektet og bidrog til at sprede projektets budskaber. Kendskabet til Projekt SoL og dets budskaber nåede således op på 86 % i de involverede lokalsamfund på



Bornholm. Denne synlighed var af afgørende positiv betydning for projektets fremdrift og for det lokale engagement.

Den **kvalitative evaluering** viste, at Projekt SoL, blandt lokale borgere og professionelle aktører, formåede at skabe interesse, tillid til og forståelse for projektet, dets værdigrundlag og indsatsområde. Ansættelse af en lokal projektkoordinator udgjorde en væsentlig faktor i sikringen af projektets lokale koordination, fremdrift, engagement og forankring. Den bidrog også til styrkelsen af en fælles lokal identitet i koblingen mellem trivsel, sociale fællesskaber og positiv udvikling af lokalsamfundet.

Litteraturliste

Bloch, P., U. Toft, H.C. Reinbach, L.T. Clausen, B.E. Mikkelsen, K. Poulsen & B.B. Jensen. 2014. *Revitalizing the Setting Approach – Supersettings for Sustainable Impact in Community Health Promotion*. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity. 11:118.

Bloch, P. & B.B. Jensen. 2016. *Supersetting-tilgangen: Integreret forebyggelse i lokalsamfundet*. I: Forebyggende Sundhedsarbejde, redigeret af Bjarne Bruun Jensen, Morten Grønbæk og Susanne Reventlow. 6. udgave. Munksgaard Gyldendal A/S, København, Danmark.

Christensen, C.B. & U. Toft. 2009. *Sund livsstil – hvad skaber forandring?* Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed, Region Hovedstaden.

Deci, E.L. & R.M. Ryan. 2000. *The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. Psychological Inquiry. 11(4):227-268.

Egmose, R. 2015. *Action Research for Sustainability. Social Imagination between Citizens and Scientists*. Ashgate Publications. London, United Kingdom.

Hammer-Helmich, L., L.P. Buhelt, A.H. Andreasen, K.M. Robinson & C. Glümer. *Sundhedsprofil for region og kommuner 2010*, Region Hovedstaden.

Jungk, R. & N. Müllert. 1996. *Future Workshops: How to Create Desirable Futures*. Institute for Social Inventions. London, United Kingdom.

Pawson, R. & N. Tilley. 1997. *Realistic Evaluation*. Sage Publications. London, United Kingdom.

Poland, B.D., L.W. Green & I. Rootman. 2000. *Settings for Health Promotion*. Linking Theory and Practice. Sage Publications. London, United Kingdom.

Poulsen, I.H. 2010. *Hvordan har du det? Sundhedsprofil for Region Sjælland og kommuner*. Region Sjælland.

Reason, P. & H. Bradbury. 2007. *Handbook of Action Research*, 2nd Edition. Sage Publications. London, United Kingdom.

Thygesen, M.M. 2013. *Sundhedskampagner og social ulighed i sundhed*. Syddansk Universitet. Danmark.

Rose, G. 2001. *Sick individuals and sick populations*. International Journal of Epidemiology. 30:427-432.

World Health Organization. 1998. *Health Promotion Glossary*. Geneva, Switzerland.



Bilag

Bilag 1. Kontaktinformation til forskningspartnerne i Projekt Sol.

Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed, Region Hovedstaden

Nordre Ringvej 57

Afsnit 84-85

2600 Glostrup

Att: Ulla Toft

E-mail: ulla.toft@regionh.dk

Sundhedsfremmeforskningen, Steno Diabetes Center

Niels Steensens Vej 6

2820 Gentofte

Att: Paul Bloch

E-mail: pabc@steno.dk

Aalborg Universitet

A.C. Meyers vænge 15

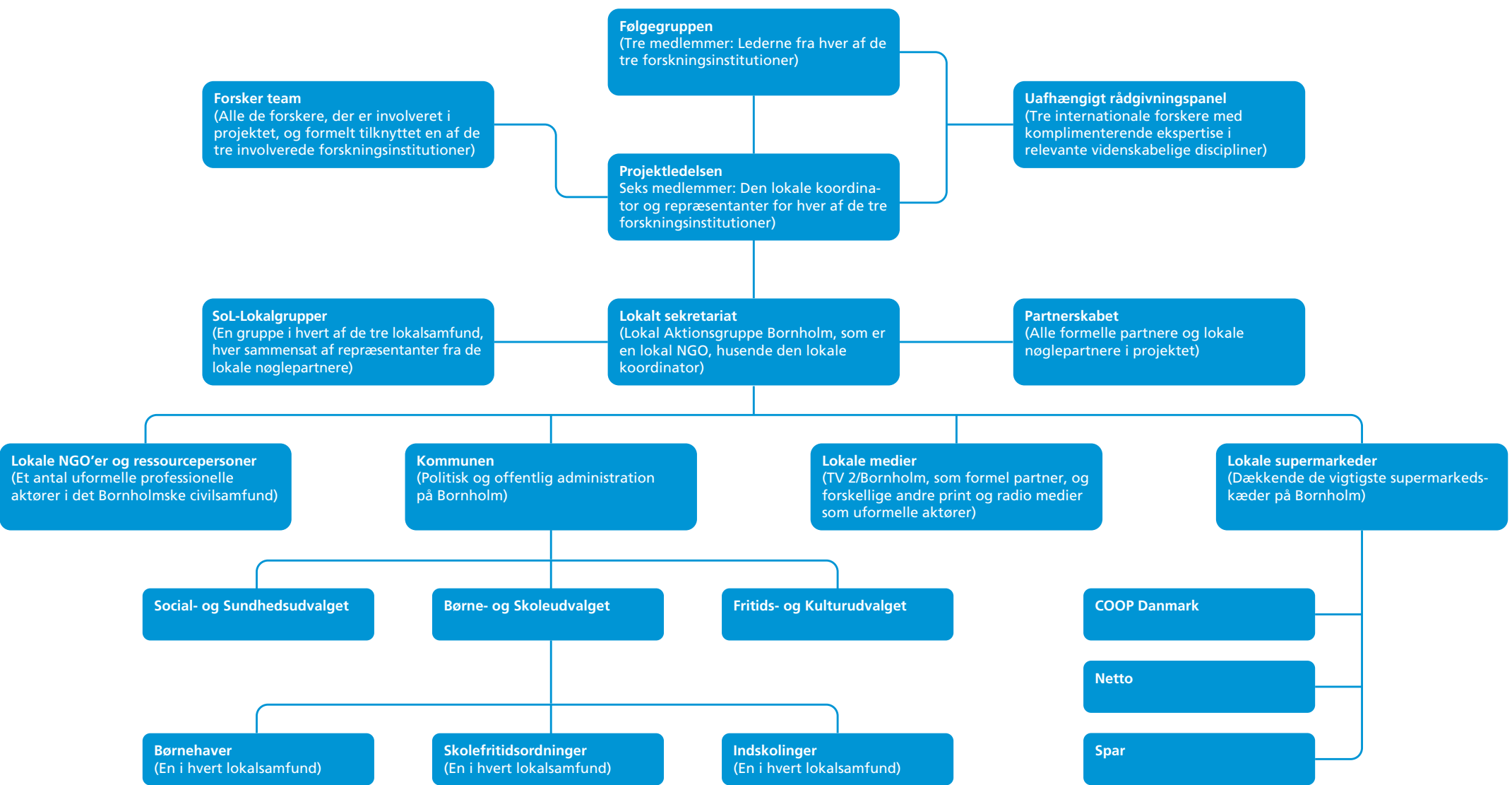
2450 København

Att: Bent Egberg Mikkelsen

E-mail: bemi@dcm.aau.dk/

Helene C. Reinbach

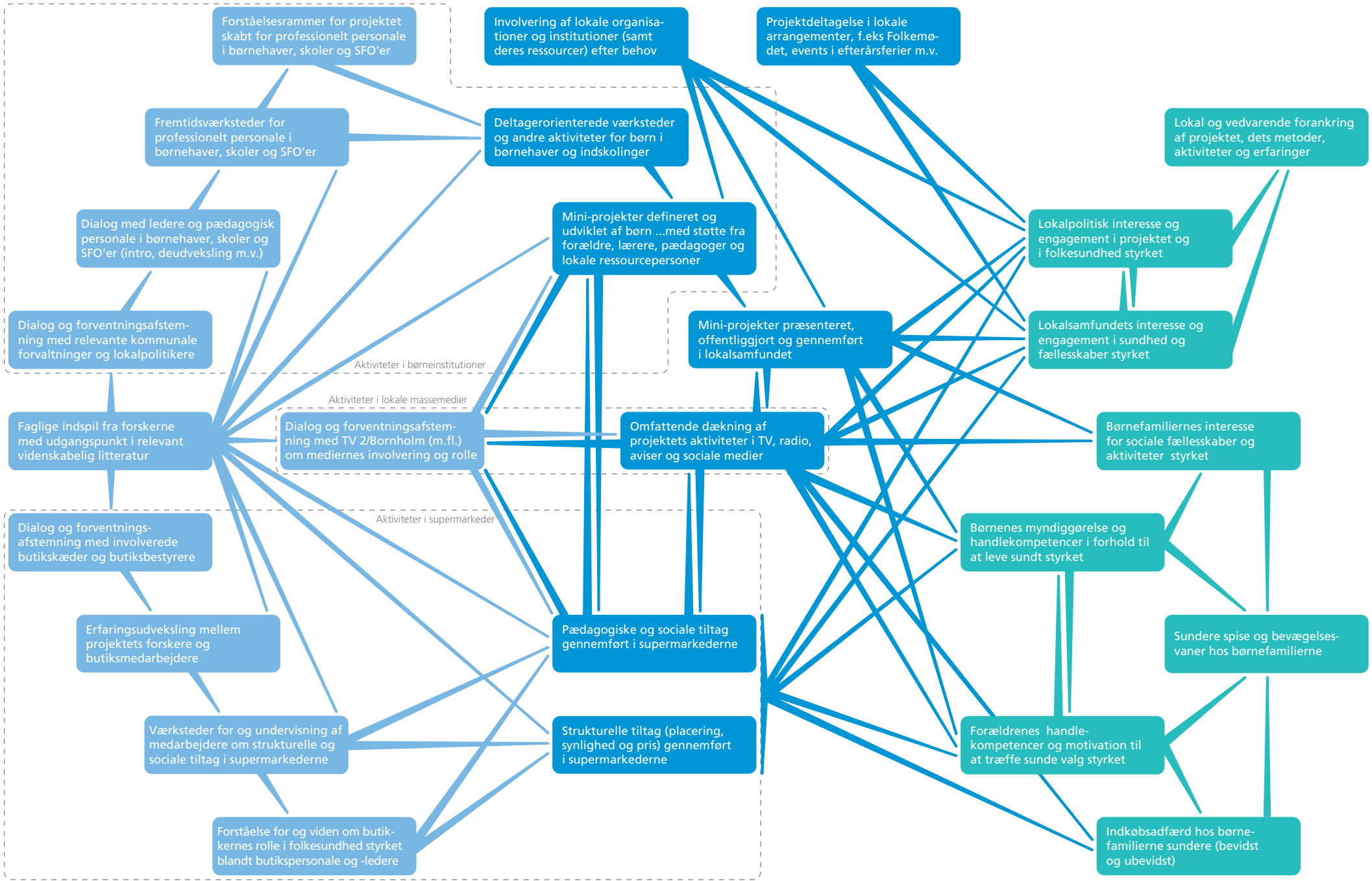
E-mail: hcr@plan.aau.dk



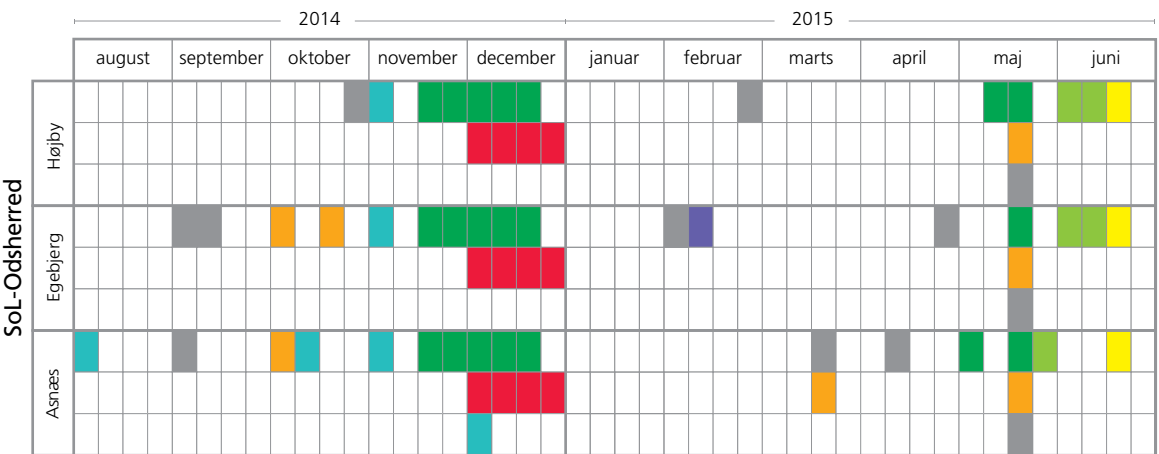
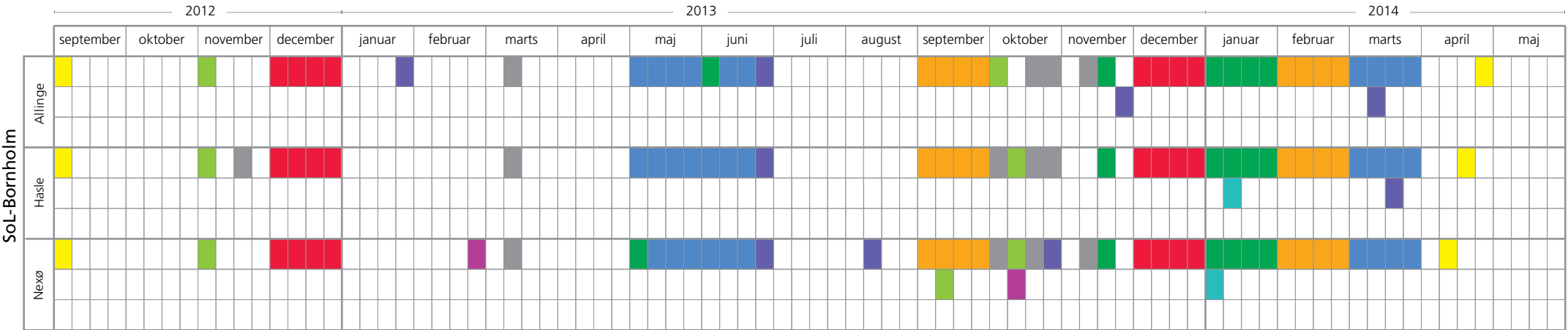
Organisationsdiagram for Projekt Sol-Bornholm. Diagrammet illustrerer, hvordan projektet var organiseret og partnerskabet sammensat.



Programteorien for Projekt SoL-Bornholm. Pilene illustrerer forventede årsagssammenhænge. Kasserne i venstre side (lys blå) beskriver planlagte indledende aktiviteter og tiltag. Kasserne i midten (mørk blå) beskriver planlagte senere tiltag og deres forventede resultater (outputs). Kasserne i højre side (grøn) beskriver projektets forventede effekter (outcomes).



De forskellige aktiviteter som blev gennemført i Projekt SoL på Bornholm fra 2012-2014 (øverst) og i Odsherred fra 2014-2015 (nederst). Illustrationen viser hvilke typer af aktiviteter (se farveskalaen), der blev gennemført på månedsbasis i hver af de tre involverede lokalsamfund i hver af de to kommuner.



Aktiviteter:

- Smag & sanser
- Natur & bevægelse
- Fisk
- Fuldkorn
- Frugt & grønt
- Børnene tager fat
- Byen tager ansvar
- Vægt på synlighed
- Fester der samler
- Kapacitetsopbygning

Denne rapport fortæller om Projekt Sundhed og Lokalsamfund (SoL), som blev gennemført i udvalgte lokalsamfund på Bornholm og i Odsherred i perioden 2012-2015. Projekt SoL var et forsknings- og udviklingsprojekt rettet mod børnefamiliers sundhed og trivsel. Projektet havde til hensigt at skabe varige adfærdssændringer i børnefamiliers indkøbs-, kost- og bevægelsesvaner samt at styrke børnefamiliernes sociale engagement og trivsel i lokalsamfundet.

Projekt SoL var baseret på *supersetting-tilgangen*, som rummer vigtige værdier og principper for gennemførelsen af koordinerede og integrerede sundhedsfremmende aktiviteter i flere forskellige arenaer og med deltagelse af flere forskellige aktører. Projekt SoL blev således gennemført som et partnerskab mellem tre danske forskningsinstitutioner og lokale aktører i civilsamfundet, foreningslivet, institutionslivet, erhvervslivet og den offentlige kommunale administration på Bornholm og i Odsherred.

Projekt SoL gennemførte et stort antal sociale og sundhedsfremmende aktiviteter i de

involverede lokalsamfund både indenfor og på tværs af vigtige arenaer som børnehaver, skoler, skolefritidsordninger og supermarkeder, men også offentlige rum som torvepladser og rekreative områder, samt sociale medier og lokale massemedier. Aktiviteterne tog alle udgangspunkt i det brede og positive sundhedsbegreb og stimulerede dermed de positive sider af sundhed (leg, nysgerrighed, glæde og samvær) snarere end de negative (risiko, sygdom, lidelse og behandling).

Projekt SoL fik skabt meget opmærksomhed i lokalsamfundene om det brede og positive sundhedsbegreb, og det lykkedes på forskellig vis at påvirke børnefamiliernes indkøbs-, kost- og bevægelsesvaner. Projekt SoL viste endvidere, at lokalsamfundet rummer mange ressourcer, som kan mobiliseres gennem respektfuld dialog og opdyrkning af samarbejdsflader mellem borgere, civilsamfund, offentlige institutioner og den private sektor. Læs mere i denne rapport om projektets teoretiske grundlag, design, metoder, aktiviteter, evaluering, resultater, erfaringer og lokale forankring.

