Børneliv i sund balance

Hvordan kan lokalsamfund gøre en forskel for børns sundhed og trivsel?

KL

Aalborg Kommune

Albertslund Kommune

FREDERIKSSUND KOMMUNE

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Børneliv i sund balance
Hvordan kan lokalsamfund gøre en forskel for børns sundhed og trivsel?

© KL, Børneliv i sund balance
November 2024

Grafisk design: Essensen

Foto: Børneliv i sund balance og Kim Matthai Leland

Tryk: Stibo Complete

ISBN (tryk): 978-87-94514-44-6
ISBN (www): 978-87-94514-45-3

Indholdsfortegnelse

Forord **5**

Kapitel 1: En særlig tilgang til børns sundhed og trivsel 6

Kapitel 2: Vigtige indsigter fra de første fem år 11

Kapitel 3: Med udgangspunkt i lokalsamfundet 19

Kapitel 4: En sund start for alle nye børnefamilier 24

Kapitel 5: Leg, bevægelse og sundere mad i dagtilbud 28

Kapitel 6: Den legebaserede undersøgelse af motorik 34

Kapitel 7: En sundhedsfremmende skole og SFO 38

Kapitel 8: Flere aktive børn i et stærkt foreningsliv 44

Kapitel 9: Børneliv i sund balance – design og organisering 50

Wilson

Forord

Børns sundhed og trivsel afhænger i høj grad af, hvor de vokser op. Men hvordan kan kommunen sammen med lokalsamfundet og forældrene skabe bedre rammer for et sundt børneliv, der sikrer alle børn et godt afsæt i livet? Det spørgsmål vil Børneliv i sund balance gerne bidrage til at svare på.

Børneliv i sund balance er en af de største sundhedsfremmende lokalsamfundsindsatser, der er sat i gang i Danmark. Målet er at styrke kommunale og civile aktører i lokalsamfundet, så de sammen kan skabe rammerne om et børneliv, hvor hverdagen byder på masser af leg, bevægelse, sund mad og drikke, oplevelser og nærhed.

Børneliv i sund balance kobler den bedste viden om, hvad der fremmer børns sundhed og trivsel, med den faglighed og de muligheder, der findes tæt på børnenes hverdagsliv. Vi har især arbejdet med de kommunale aktører, der møder de 0-10-årige børn og deres familier: sundhedsplejen, dagtilbud, skole og SFO. Men vi har også inddraget og engageret andre aktører i lokalsamfundet, der kan være med til at gøre en forskel i børnenes liv.

Aalborg, Albertslund og Frederikssund Kommuner er en del af Børneliv i sund balance. Aktiviteterne på tværs af de tre kommuner har været ledet af Center for Forebyggelse i praksis, KL.

Indsatsen foregår i 10 lokalsamfund. De spænder lige fra mindre landsbysamfund over bydele i provinsby til områder i større byer. Alle lokalområder har relativt færre socioøkonomiske ressourcer end landsgennemsnittet. Den geografiske forskellighed betyder, at mange andre kommuner og lokalsamfund formentlig vil kunne spejle sig i de erfaringer, vi har gjort i de sidste fem år i Børneliv i sund balance.

Dem deler vi i denne rapport. Den er skrevet til alle jer i kommuner og lokalsamfund, der er med til at præge rammerne for børns sundhed og trivsel – fra beslutningstagere til projektledere, fagprofessionelle og lokale aktører i fx foreninger eller erhvervsliv.

Rapporten bygger på viden, indtryk og erfaringer, der er indsamlet i den løbende dialog, vi har haft i projektgruppen, og hvad vi har hørt og lært fra kommunale aktører og andre i lokalsamfundene. Den udgør ikke en egentlig evaluering af indsatsen, som gennemføres af en uafhængig tredjepart.

Vi håber, rapporten kan give inspiration til en styrket, fælles indsats for at gøre lokalsamfund til et bedre sted for alle børn at vokse op.

En stor tak til Nordea-fonden for at give støtte til at udvikle, implementere og evaluere Børneliv i sund balance. Også tak til Novo Nordisk Fonden for støtte til en række tilknyttede forskningsprojekter.

God læselyst!

Projektgruppen bag
Børneliv i sund balance

Kapitel 1

En særlig tilgang til børns sundhed og trivsel

Der er en stor social ulighed i sundhed og trivsel blandt børn i Danmark. Børn, der vokser op i en familie med færre ressourcer, er mindre tilbøjelige til at dyrke idræt i en forening, tilbringer mere tid foran skærmen, drikker mere sodavand og har større risiko for at udvikle overvægt. Uligheden har betydning både for trivslen i barndommen og for de vaner, børnene tager med sig videre i ungdoms- og voksenlivet.

Børns sundhed og trivsel er som udgangspunkt den enkelte families ansvar. Men vi ved også, at livsvilkår og omgivelser har stor betydning for familiernes valg og muligheder i hverdagen. Og forskning peger på, at hvis man skaber sunde rammer om børns hverdagsliv, der fremmer deres trivsel og sundhed, kommer det alle børn til gavn. Men samtidig vil de børn, der har størst behov, ofte få ekstra gavn af sunde rammer og positive fællesskaber.

Lovende lokale indsatser

Når vi har at gøre med komplekse sundhedsudfordringer som fx mistrivsel og overvægt, er der i forskningen generelt en øget erkendelse af, at det ikke er nok med korte projekter og afgrænsede indsatser på enkelte områder. Der er i stedet øget fokus på mere langsigtede og helhedsorienterede indsatser, der er forankret i lokalsamfundet. Indsatser, hvor målet er at opbygge kapacitet hos aktørerne i børnenes hverdagsliv og engagere dem til hver især og sammen at tage et større ansvar for at skabe bedre rammer for børnenes sundhed og trivsel.

Børneliv i sund balance bygger på denne tilgang. Indsatsen tager afsæt i flere gode erfaringer fra tidligere danske og internationale lokalsamfundsprojekter, fx Healthy Weight Programme i Amsterdam. Her lykkedes det at skabe en række positive sundheds-

effekter i lokalområder med en høj andel af familier med begrænsede socioøkonomiske ressourcer og en stor andel af børn med overvægt. Erfaringen fra Amsterdam og andre lignende projekter er, at succes kræver inddragelse af lokale aktører, et stærkt politisk lederskab, ledelsesmæssig forankring og ejerskab samt en forpligtigelse til at fastholde indsatsen over en længere årrække.

Siden Børneliv i sund balance blev sat i værk i 2020, er der startet en række nye større lokalsamfundsindsatser i Danmark og internationalt. Vi håber, at vi med erfaringerne fra Børneliv i sund balance kan være med til at opbygge et stadig mere solidt grundlag af viden om, hvordan indsatser i lokalsamfund kan fremme børns sundhed og trivsel og mindske ulighed i sundhed. Samtidig håber vi, at andre kommuner i Danmark kan og vil bruge erfaringerne, hvis de ønsker at gennemføre lignende lokalsamfundsbaserede indsatser.

Hvad er Børneliv i sund balance?

Børneliv i sund balance er en tværkommunal udviklings- og implementeringsindsats. Dens formål er at styrke kommunale og civile aktører i lokalsamfund til at stå sammen om sundhed og trivsel for børn i alderen 0-10 år. Det vil sige understøtte, at disse aktører dels hver især tager større ansvar for, dels samarbejder om at gøre en positiv forskel for børnene. Typisk ved at skabe sundere rammer, aktiviteter og fællesskaber, der styrker sammenhængskraften i lokalområderne. Målet er, at flere børn kommer til at trives bedre, spise sundere, være mere fysisk aktive og oplever, at deres familier og nærmiljø støtter op om dette.

Sammenlignet med andre initiativer har Børneliv i sund balance en relativ lang tidshorisont. De deltagende kommuner har forpligtet sig politisk til en 10-årig indsats.

De første fem år (2020-2024) har haft til formål at udvikle og implementere indsatsen i lokalsamfundene i de tre kommuner. Det er sket inden for en tværkommunal projektorganisering, der har været koordineret af KL og støttet af Nordea-fonden.

I de kommende fem år (2025-2029) har kommunerne forpligtet sig til at arbejde videre med projektets målsætninger. Kommunerne er nu her i 2. halvår af 2024 ved at tage stilling til, hvordan de vil gøre dette fremover.

Afsæt i de kommunale aktører

Børneliv i sund balance har fokus på at skabe sunde rammer om hverdagslivet for børn i alderen 0-10 år og deres familier. Det er sket med indsatser, der primært involverer de kommunale aktører som sundhedspleje, dagtilbud, skole, SFO og kultur- og fritidsområdet. Samtidig er der i alle indsatser lagt vægt på et styrket samarbejde på tværs i kommunen og med andre aktører i lokalsamfundet.

Børneliv i Sund balance er bygget op om seks delindsatser, som alle kommuner og lokalsamfund har arbejdet med. Se oversigten på side 9.

Indholdet i de konkrete delindsatser bygger på forskningsbaseret viden, på myndighedernes faglige anbefalinger og på erfaringer fra lovende kommunale indsatser. Inden for denne ramme har lokale ledere og medarbejdere samarbejdet om at forme delindsatsernes indhold – ud fra deres faglighed og muligheder i praksis.

Tre gennemgående målsætninger og seks delindsatser i Børneliv i sund balance

Delindsatserne beskrives grundigere i kapitel 3-8.

Børneliv i sund balance har fokus på at styrke samarbejdet i lokalsamfundet om at skabe sunde rammer og fællesskaber for børn og deres familier. Alle 10 lokalområder har som udgangspunkt arbejdet med de samme seks delindsatser, men har haft mulighed for at tilpasse dem til deres behov og ressourcer.

Tre målsætninger giver fælles retning:

- **Leg og bevægelse sammen**
- **Sund mad og drikke**
- **Oplevelser og nærhed sammen.**

Indsatserne er udvalgt og designet ud fra blandt andet forskningsbaseret viden og Sundhedsstyrelsens faglige anbefalinger på de respektive områder.

De involverer primært kommunale aktører, som er i berøring med børnenes liv: sundhedsplejen, dagtilbud, skole, SFO og fritidsområdet.

Samtidig er der i alle indsatser lagt vægt på at styrke samarbejdet på tværs i kommunen og med andre aktører i lokalsamfundet.

Alle familier får grundigere vejledning ved sundhedsplejens hjemmebesøg, når barnet er 4-6 måneder. Der er ekstra fokus på tumlen, familiens måltider, skærmvaner og gode familieoplevelser i lokalområdet.

Sårbare familier får et supplerende tilbud om telefonrådgivning om amning i barnets første halve leveår og/eller hjælp til sundere vaner via telefonrådgivning (ved 1 år) og hjemmebesøg (ved 1,5 år).

Sundhedsplejen og dagtilbud samarbejder om en legebaseret undersøgelse af motorik hos børn i fireårsalderen. Undersøgelsen har fokus på børnenes bevægelsesglæde og deres mod på at udfordre kroppen.

Alle dagtilbud arbejder efter fælles principper for, hvordan der i børnenes hverdag kommer flere aktiviteter, rutiner og rammer, der understøtter leg, bevægelse samt børnenes nysgerrighed på maden og oplevelser i lokalsamfundet.

Børneliv i sund balance

Et styrket samarbejde i lokalsamfundet igennem blandt andet en årlig Børneliv i sund balance-festival og Nærhedscirklen, der viser sjove oplevelser i børnehøjde i lokalsamfundet.

Et styrket samarbejde mellem det lokale foreningsliv og dagtilbud og skoler, hvor børnene kan prøve idrætten og møde trænerne. Dels via forløb i institutionstiden, dels ved at åbne sportsfaciliteterne for familierne i weekenden med forskellige foreninger som værter.

Skolerne arbejder med egne handleplaner for, hvordan de vil fremme rammer og muligheder for mere leg, bevægelse, sundere mad og drikke samt oplevelser i lokalområder. Det kan være såvel i skole og SFO som i samarbejde med det øvrige lokalsamfund.

Ekstern evaluering og forskning

Børneliv i sund balance bliver evalueret af Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet. Evalueringen består af to dele:

- En kvalitativ vurdering af forhold, der har betydning for implementeringen af de udviklede indsatser. Denne del bygger på observationer på tema-dage samt interviews med relevante aktører fra kommunerne.
- En kvantitativ vurdering af, hvorvidt projektet samlet set i projektperioden har medvirket til at fremme trivsel og en sundere vægtudvikling blandt børnene i lokalområderne. Denne undersøgelse bygger på tilgængelige kommunale datakilder fra lokalområderne, der sammenlignes med data fra områder, der har en lignende befolknings-sammensætning.

Desuden er der til Børneliv i sund balance knyttet en række forskningsprojekter, som er støttet af Novo Nordisk Fonden. Forskningsprojekterne handler blandt andet om familiernes oplevelse af sundhedsplejeind-satsen, om børns leg og bevægelse i dagtilbud samt om, hvordan der løbende er skabt lokalt ejerskab til indsatserne.

Viden og erfaringer til inspiration

KL har løbende de sidste fem år delt erfaringer fra Børneliv i sund balance, blandt andet via temadage i regi af Center for Forebyggelse i praksis og på større KL-konferencer.

Vi vil fortsætte med at dele erfaringerne fra indsatsen. På KL's hjemmeside har vi samlet en masse relevant viden om Børneliv i sund balance. Her kan du blandt andet downloade de udviklede redskaber og hente et magasin, der er rettet til de kommunale beslutnings-tagere. Siden vil løbende blive opdateret med link til evaluerings- og forskningsresultater mv.

KL ser Børneliv i sund balance som et godt eksempel på, hvordan kommuner kan styrke arbejdet med at fremme børns sundhed og trivsel lokalt. Indsatsen er derfor også en af de cases, der fremhæves i KL's udspil **Fremtidens forebyggelse** (2024) under pejlemærket **Invester i Børn og unge – de er fremtidens genera-tioner**.

Kapitel 2

Vigtige indsigter fra de første fem år

Vi er nu halvvejs i den 10-årige indsats for at engagere lokalsamfund i at tage større ansvar for et børneliv, hvor hverdagen byder på rige muligheder for leg, bevægelse, sund mad og drikke, nærhed og gode oplevelser.

Der går nogle år endnu, inden vi får resultaterne af den kvantitative evaluering, hvor udviklingen i de 10 lokalsamfund sammenlignes med lignende områder. De resultater, vi har nu, er primært deltagernes egne vidnesbyrd om, hvad der foregår af tiltag og samarbejde i lokalområderne.

Hovedindtrykket er en stor iderigdom og et betydeligt engagement i initiativer, som gør en forskel i børnenes liv. Mange af de kommunale aktører giver udtryk for, at det er meningsfuldt at arbejde mere sundhedsfremmende i deres daglige praksis. De synes også, det er givende at spille en mere faciliterende rolle, herunder at række ud til det øvrige lokalsamfund og at understøtte bedre sammenhæng og mere samarbejde på tværs. På den måde oplever de at være med til at gøre lokalsamfundet til et godt sted for børnene at vokse op.

Fem råd til andre

I dette kapitel har vi til inspiration for andre samlet vores overordnede erfaringer med at arbejde helhedsorienteret og tværgående om børns sundhed og trivsel med udgangspunkt i lokalsamfundet. Vi har sammenfattet dem i fem råd til andre kommuner, der gerne vil mobilisere lokalsamfund til gavn for børns sundhed og trivsel. De uddybes i resten af kapitlet. Rådene er i uprioriteret rækkefølge, og når man vil mobilisere lokalsamfund, kan man med fordel arbejde med dem sideløbende.

I de følgende kapitler går vi i dybden med indholdet i de enkelte indsatsområder, de udviklede redskaber og den foreløbige læring fra hver enkelt delindsats.

Fem råd – kort fortalt

Fem råd til andre kommuner, der gerne vil mobilisere lokalsamfund til gavn for børns sundhed og trivsel. Rådene er uprioriterede, og man kan med fordel arbejde med dem sideløbende.

1

Skab gode rammer for det hele børneliv
Tag afsæt i børns hverdagsliv, vælg virksomme indsatser, og fokusér indsatsen i lokalområder, hvor der er størst behov for at skabe bedre rammer og muligheder for alle børns sundhed og trivsel.

2

Sørg for et langsigtet politisk forpligtigelse
Stræb efter politisk commitment til en langsigtet indsats på tværs af de fagområder i kommunen, der er i berøring med børnene og deres familier.

3

Giv lokale ledere og medarbejdere indflydelse og ejerskab
Giv fra start ledere og medarbejdere indflydelse på, hvordan I udvikler og tilrettelægger den sundhedsfremmende indsats. Sørg undervejs for aktiviteter, hvor de samles på tværs for at dele erfaringer og få ny inspiration.

4

Ræk ud til andre aktører
Skab strukturer til og en kultur for at række ud til andre fagområder og til aktører i lokalsamfundet, så I sammen kan gøre en positiv forskel for børnene.

5

Sæt ressourcer af i startfasen
Prioritér midler til at understøtte indsatsen i de første år. Det er nødvendigt for at sætte skub i en udvikling og skabe grundlag for en sikker forankring.

Indsigterne bag de fem råd

1. Skab gode rammer for det hele børneliv
Børneliv i sund balance arbejder for at styrke lokalsamfund til at gøre en positiv forskel for alle de børn i 0-10-årsalderen, der bor i lokalsamfundet. Der er et bevidst fokus på at forbedre de fælles rammer og mobilise aktørerne i børnenes hverdagsliv til at tage større ansvar. Indsatsen er koncentreret i mindre ressourcestærke områder og handler om at engagere de lokale aktører i opgaven med at skabe bedre rammer om alle børns sundhed og trivsel.

Det har været en styrke fra starten at have en fælles, overordnet vidensbaseret ramme for indsatserne i lokalsamfundene. Det har skabt en god sammenhæng på tværs af de mange forskellige delindsatser, der er sat i gang i sundhedsplejen, dagtilbud, skoler, SFO'er og fritidstilbud.

De kommunale aktører har taget godt imod, at der har været en overordnet ramme og retning. Samtidig har det været vigtigt for dem, at der i indsatserne har været plads til at videreudvikle og konkretisere indholdet i aktiviteterne ud fra deres fagprofessionelle viden. De fremhæver det også som positivt, at implementeringen har været så fleksibel, at indsatserne har kunnet tilpasses og formes ud fra lokale ønsker og behov.

2. Sørg for et langsigtet politisk forpligtigelse
Forskningen viser, at det tager tid at implementere forandringer i lokalsamfund. Det lange tidsperspektiv i Børneliv i sund balance giver god mulighed for, at indsatserne kan tilrettelægges i samklang med kommunens øvrige politikker, indsatser og opgaver, herunder årshjulene på forskellige områder.

Kommunerne har fra starten forpligtet sig til en 10-årig indsats. Det er formelt sket med en tilsagnsskrivelse, der er underskrevet af borgmesteren. Vi oplever, at den langsigtede forpligtelse har været et vigtigt signal også til lokale ledere og medarbejdere. Det har gjort det tydeligt for dem, at Børneliv i sund balance ikke er endnu et kortvarigt projekt i kommunen, men en blivende dagsorden.

Det langsigtede politiske tilsagn har igennem de første fem år været med til at fastholde fokus og opmærksomhed på Børneliv i sund balance i kommunernes ledelseslag. Den politiske opbakning har bidraget til, at Børneliv i sund balance er blevet indarbejdet som del af flere strategier og politikker i kommunerne, og at der nu bliver taget stilling til, hvordan kommunen arbejder videre med Børneliv i sund balance de kommende fem år.

3. Giv lokale ledere og medarbejdere indflydelse og ejerskab

Det har været vigtigt for det lokale engagement, at der fra start og løbende har været lagt vægt på at inddrage ledere og medarbejdere. På den måde har de fået stor indflydelse på, hvad der er sat i gang, og haft mulighed for at skabe synergier mellem den sundhedsfremmende tilgang og deres øvrige opgaver. Nogle lokale ledere og medarbejdere har med det samme budt ind på Børneliv i sund balance og har let kunne se, hvordan det vil være meningsfuldt for dem at arbejde med i egen institution. Andre har været bekymrede for, fx at det ville blive en ekstra opgave, og har haft brug for mere tid til at prøve mindre ting af og høre erfaringer fra andre.

Gennem de sidste fem år har vi således oplevet, at ejerskabet og engagementet har bølget frem og tilbage i institutionerne. Her har især den lokale ledelses engagement haft betydning. I nogle institutioner med et stærkt ejerskab har en ny ledelse måske ikke haft det samme engagement. Omvendt har nye engagerede ledere andre steder skabt ny gejst.

En anden vigtig faktor er de andre dagsordner, der i perioder har fyldt meget i den lokale hverdag, fx omorganisering eller implementering af nye arbejdsgange. Det er faktorer, der er forventelige i enhver organisation, og som uundgåeligt vil påvirke en indsats, der strækker sig over så mange år.

Workshops og temadage har vist sig at være en god måde at samle ledere og medarbejdere for løbende at udveksle viden og få ny inspiration. De første år var der især fokus på at udvikle en fælles tilgang og på de redskaber, der skulle afprøves på tværs af de tre kommuner. De efterfølgende år havde temadagene fokus på at understøtte implementeringen ved at deltagerne delte erfaringer og fik inspiration fra hinanden og fra eksperter.

Vores erfaring er, at når der på sådanne tværgående møder afsættes tid til at dele erfaringer, opstår der et stærkt kommunalt udviklingsrum mellem institutioner, fagområder eller kommuner. Det gælder ikke kun i forhold til at sikre fremdrift i de konkrete indsatser. I mange tilfælde lægges der her kimen til andre nye samarbejder på tværs af institutioner eller mellem fagområder, som senere kommer børnene til gavn.

4. Ræk ud til andre aktører

Et bærende element i Børneliv i sund balance er det fælles ansvar blandt aktører i lokalsamfundet for at samarbejde om at fremme børns sundhed og trivsel.

Vi oplever, at både målsætningen om at samarbejde på tværs og de konkrete tværgående indsatser har hjulpet mange aktører til at orientere sig bredere ud mod lokalsamfundet. Det har givet den enkelte institution et mandat og en anledning til at tage initiativ til at samarbejde ud af huset.

På den måde er der gennem de sidste fem år skabt en række nye relationer og samarbejder på tværs i de 10 lokalsamfund i de tre deltagende kommuner. Det gælder både på tværs af den kommunale organisation – mellem sundhedsplejen, dagtilbud, skole og fritidsområdet – og ud i lokalsamfundet til aktører, som kommunen normalt ikke samarbejder med på børneområdet. Eksempler på dette er lokale samarbejder med cykelsmeden, supermarkedet og lokalafdelingen af Ældresagen.

5. Sæt ressourcer af i startfasen

Udvikling og forandring kræver organisering. I Børneliv i sund balance har en projektorganisation de sidste fem år dannet rammen om samarbejdet mellem de tre deltagende kommuner og KL. I dette arbejde har det været vigtigt, at ejerskabet har været forankret tydeligt i en tværgående styregruppe, hvor der har siddet en direktør fra hver kommune og en leder fra KL. Denne organisering har gjort det muligt at koordinere og udvikle på tværs, sikre fremdrift og løse de problematikker, der er opstået undervejs.

I hver kommune har der været ansat en eller to projektledere, og indsatsen har været organiseret med en lokal styregruppe med ledere fra de involverede fagområder.

Særligt de kommunale projektledere har spillet en stor koordinerende rolle. De har løbende været et vigtigt forbindelsesled mellem de involverede kommunale aktører i lokalområderne, ledelseslagene i kommunen og den tværgående projektgruppe, som KL har koordineret. I begyndelsen har projektledernes rolle især været opsøgende og igangsættende. Med tiden har opgaven været gradvist at trække sig i baggrunden og lade aktørerne selv handle og tage ejerskab til, hvordan de vil arbejde med målsætningerne i Børneliv i sund balance. Her i 2. halvår 2024 har projektlederne arbejdet med at facilitere, at kommunens ledelse har taget beslutninger om, hvilken struktur der skal være for Børneliv i sund balance-indsatsen de kommende år.

De tre målsætninger i praksis

Sådan har sundhedsplejen, dagtilbud, skoler og SFO'er blandt andet arbejdet med at skabe bedre rammer og flere muligheder i børnenes hverdag. Læs flere eksempler i de følgende kapitler.

Leg og bevægelse sammen

Flere rutiner og strukturer, der understøtter, at børnene bruger deres krop og får pulsen op i løbet af dagen. Eksempelvis at en samling i dagtilbud foregår liggende på maven, bevægelsesbånd eller brainbreaks som del af skolens undervisning, faste dage i SFO'en, hvor børnene tager på tur – cyklende eller gående – til lokale idrætsfaciliteter.

Flere rammer og muligheder i institutionen, der giver børnene lyst til at lege og være aktive. Eksempelvis ved at optegne aktivitetsbaner eller opstille kasser med sjove redskaber, der kan sætte gang i den fysiske leg i frikvarteret.

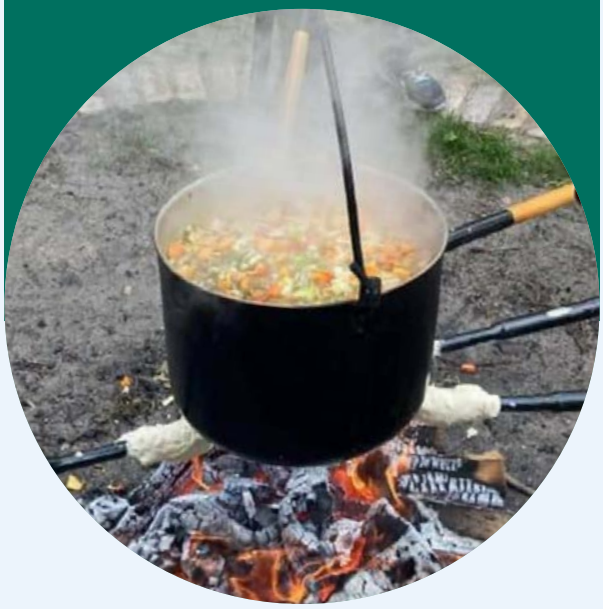
Flere voksenstyrede aktiviteter. Det kan være i dagligdagen, hvor pædagogen eller læreren går forrest i legen eller igangsætter aktiviteter, der styrker børnenes motorik og bevægelsesglæde. Desuden et generelt styrket fokus på motorisk udvikling igennem den legebaserede undersøgelse af motorik i fireårsalderen.

Sund mad og drikke sammen

Nysgerrighed på maden sammen med børnene. Har sammen med børnene undersøgt, hvordan maden smager, og udforsket, hvor den kommer fra. Eksempelvis ved at tilberede og smage på forskellige grøntsager og give børnene opskrifterne med hjem. Dyrkning af grøntsager i skolehaven. Faste dage med bålmad. Ansat medarbejder med særlig viden om urter og at sanke i naturen.

Fokus på sunde madpakker, fx ved at holde madpakkeværksteder, hvor børnene bygger deres madpakke efter Fødevarestyrelsens Madpakkehånd. Værkstederne har flere steder skabt en god overgang mellem dagtilbud og skole ved at gøre børnehavebørn og deres forældre "madpakkeparate".

Har taget stilling til og sat rammer om mad og måltider, når børnene er i dagtilbud, skole og SFO. Den tydelige holdning til "sådan gør vi her hos os", gør det nemmere for forældre og personale at forholde sig både til hverdagens måltider og til slik og søde sager, når der er fest, eller noget skal fejres.



Oplevelser og nærhed sammen

Mere samarbejde på tværs i lokalsamfundet, blandt andet en bedre kobling mellem det lokale foreningsliv og dagtilbud og skoler. Det har ført til, at flere børn deltager i Åben hal-arrangementer og melder sig ind i de lokale foreninger.

En årlig festival med sjove aktiviteter i børnehøjde, som arrangeres af lokalsamfundet. Aktiviteterne fra festivalen har i flere tilfælde ført til mere faste samarbejder mellem dagtilbud, skoler og det øvrige lokalsamfund – enten i form af løbende aktiviteter for børnene i løbet af året eller større events én til to gange om året.

En øget opmærksomhed på oplevelser i børnehøjde i lokalområdet. Fx udflugter med børnene ud i lokalområdet, hvor forældrene nogle gange henter børnene derude. Hjælp til at få øje på oplevelserne med Nærhedscirklen, der er et fysisk kort over lokalområdet, der markerer gode udflugtsmål.

Børneliv i sund balance har virkelig styrket vores samarbejde i byen. Hvor det før har været meget aktiviteter hver for sig, har vi nu ting, der går på tværs, og hvor vi tænker hinanden ind og samarbejder.

Formand for boldklub

Kapitel 3

Med udgangspunkt i lokalsamfundet

Der er gode erfaringer med, at de kommunale aktører er nysgerrige og opsøgende i børnenes lokalmiljø. Når de rækker ud til hinanden og til det øvrige lokalsamfund, skabes der nye muligheder, som giver bedre sammenhæng og stærkere fællesskaber i børnenes og deres familiers hverdagsliv.

Børn på 0-10 år lever deres liv sammen med deres familie i tæt samspil med det lokalsamfund, hvor de bor. Som små går de i dagtilbud, og når de bliver større, kommer de i skole. Foreningsliv, legepladser, grønne områder, butikker og meget andet er en del af børnenes og familiernes liv. Målet i Børneliv i sund balance er at styrke aktører i lokalsamfundet til at skabe bedre rammer, muligheder og fællesskaber for at fremme børnenes trivsel og sundhed. På den måde flyttes det sundhedsfremmende fokus fra det enkelte barn og den enkelte familie til, at lokalsamfundet i fællesskab tager ansvar for at gøre noget, der kommer alle børn til gavn.

Lokalsamfund er ikke nogen veldefineret størrelse. Lokalområderne i Børneliv i sund balance varierer fra relativt velafgrænsede mindre byer til mere bynære områder, hvor lokalsamfundet ikke har en tydelig afgrænsning. Vi har defineret lokalområderne ud fra det lokale skoledistrikt og inkluderet dagtilbud og det forenings- og erhvervsliv, der ligger omkring skolen.

Kommunerne valgte fra starten selv, hvilke lokalområder og dermed hvilke skoler og dagtilbud der skulle deltage. Udgangspunktet var, at lokalområderne skulle have en mindre ressourcestærk befolkningssammensætning og en høj andel af børn med overvægt. Men også at der i områderne er et godt idræts- og foreningsliv, erhvervsdrivende, grønne områder og andre faciliterer, som børn og deres familier kan have glæde af i deres hverdag.

Aalborg Kommune deltager med fire lokalområder og Frederikssund med to lokalområder. I Albertslund deltager alle kommunens fire folkeskoler og specialskolen. Det betyder, at hele kommunen er med, og de fire lokalområder ligger geografisk lige op ad hinanden uden nogen egentlig afgræsning. Se også opslaget på side 22-23.

Børneliv i sund balance er hvert år i berøring med cirka 4.000 børn og deres familier, som bor i de 10 lokalområder i de tre kommuner. Fra kommunal side deltager 10 folkeskoler, en specialskole og 31 dagtilbud samt sundhedsplejen, der er tilknyttet områderne.

Det lokale samarbejde er vokset nedefra

I modsætning til de andre delindsatser i Børneliv i sund balance har indholdet i denne indsats ikke været rammesat på forhånd. Indsatsen er i høj grad blevet formet af, at projektledere, dagtilbud eller skoler har kontaktet andre i lokalsamfundet for at afsøge konkrete samarbejdsmuligheder. Denne nysgerrighed har ført til samarbejder med aktører, som kommunen normalt ikke samarbejder med på børneområdet, fx cykelsmeden, kirken og det lokale supermarked. I processen med at involvere lokalsamfund er der især gode erfaringer med tre konkrete tilgange, som fremmer det lokale kendskab og samarbejde:
1) en årlig festivaluge 2) nærhedscirkler, som alle kommuner har arbejdet med 3) netværksmøder (kun i Aalborg).

Løbet er så godt et initiativ. Når det er på den måde, kan hele familien være med. De bliver sendt afsted først, og så kan jeg gå med den mindste, så vi kan gøre det sammen som familie uanset niveau.

Mor til tre

1. Årlig festival skaber nye kontakter og samarbejder

Det var fra start fastlagt, at der som en del af Børneliv i sund balance skal være en årlig festivaluge i hvert lokalsamfund. Målet er, at der i løbet af ugen foregår en masse aktiviteter for børnene med afsæt i Børneliv i sund balances målsætninger. Forventningen var, at dagtilbud og skoler deltog i ugen med aktiviteter – gerne i et samarbejde med det øvrige lokalsamfund.

Erfaringerne med festivalugen er gode. Den meget konkrete opgave med at arrangere sjove børneaktiviteter har været en anledning til, at dagtilbud og skoler rækker ud til andre i lokalsamfundet, fx bibliotekerne, seniorklubben, købmanden, boligselskabet eller det lokale museum. I flere tilfælde har denne kontakt ført til et tættere samarbejde om aktiviteter, der også ligger uden for festivalsugen.

Det har fx været leverancer af overskudsmad fra det lokale supermarked, som nu fast er en del af skolens emneuger med fokus på madspild, eller et tilbagevendende fast samarbejde med idrætsforeningen. I andre tilfælde har festivalugen ført til store, tilbagevendende årlige events, som samler børn og familier til fælles leg og oplevelser, der skaber liv i lokalsamfundet.

2. Nærhedscirkel viser sjove oplevelser og udflugtsmål i lokalområdet

På en af de første workshops med dagtilbud opstod ideen til nærhedscirkelen. Det er et fysisk kort, hvor det med en cirkel rundt om dagtilbuddet eller skolen er markeret, hvor langt børn kan gå. På kortet indtegnes oplevelser for børn, fx den gode legeplads, den hemmelige brombærbusk eller det høje udkigstårn. Det er personale, børn og forældre, der selv løbende føjer oplevelser til kortet. På den måde kommer kortet til at afspejle en fælles viden om, hvor det er sjovt at tage hen – både i institutionstiden og som familie.

Der er gode erfaringer med at bruge det fysiske kort som udgangspunkt for at få øje på og vise, hvilke oplevelser lokalsamfundet byder på. Det er lidt forskelligt, hvordan der er blevet arbejdet med nærhedscirklen. Nogle institutioner hænger den op og føjer løbende tekst eller billeder til, når de har været på tur. En skole har sendt eleverne ud i lokalområdet for at anmelde oplevelser, som er blevet hængt op på kortet, og i et dagtilbud har forældrebestyrelsen brugt nærhedscirklen. På den måde bliver nærhedscirklen en anledning til, at medarbejdere og forældre får øje på og talt om de udflugtsmål, lokalsamfundet byder på.

Kortet understøtter også forældrenes samtale med børnene om oplevelser og udflugter.

Nærhedscirklen er også blevet videreudviklet. I Frederikssund bruges kortet som en interaktiv skattejagt med fysiske "skatte" i lokalområderne som dagtilbud, skoler og familier kan søge efter. I Aalborg er der lavet store samlede kort for de tre bynære lokalområder. Her har elevråd, bestyrelser i dagtilbud og skoler samt foreninger, naturvejledere og andre peget på oplevelser, som har ført til et kort med omkring 80 punkter i hvert lokalområde. Kortene formidles både på standere i lokalområderne og i pjecer, som blandt andre sundhedsplejen, dagtilbud og skoler deler ud til familierne.

3. Netværksmøder samler aktører på tværs af lokalsamfundet

I Aalborg Kommune har projektlederen holdt jævnlige møder, hvor lokale aktører er samlet i hvert af de fire lokalområder. Til møderne har der været repræsentanter fra skolen, dagtilbud, sundhedspleje og andre lokale aktører, fx fra de almene boligorganisationer eller foreningslivet. Aktørerne har drøftet og aftalt konkrete aktiviteter og samarbejder med afsæt i målsætningerne i Børneliv i sund balance. Erfaringen fra disse møder er, at de i startfasen kræver meget understøttelse fra projektlederen i forhold til indhold og facilitering. Men efter noget tid begynder aktørerne selv at tage større ansvar for møderne, og projektlederens rolle bliver gradvist udfaset. I alle fire områder i Aalborg har man valgt at bibeholde møderne som ramme om det fremtidige lokale samarbejde om Børneliv i sund balance efter 2024.

Da vi havde processen med Nærhedscirklen, var det sjovt at høre, hvordan flere forældre sagde 'nu har vi boet her i så mange år, og vi anede ikke, at det her sted lå i vores nærområde'. Der er virkelig nogle forældre, som har fået en aha-oplevelse med nærhedscirklen.

Pædagogisk leder

10 lokalsamfund i tre kommuner

Lokalsamfundene spænder over mindre landsbyer, dele af provinsbyer og områder i større byer. Alle områder har relativt færre socioøkonomiske ressourcer end landsgennemsnittet. Samlet set er Børneliv i sund balance årligt i berøring med cirka 4.000 børn og deres familier.

Aalborg Kommune

Aalborg Kommune deltager med fire lokalområder:

- Vestbyen, Aalborg SØ, Nørresundby, der alle ligger i Aalborg by. Hvert område deltager med én skole med 300-600 elever, og samlet er der på de tre skoler omkring 500 indskolingselever. I områdernes 15 dagtilbud går der cirka 450 børn. Der fødes i alt cirka 150 børn om året i de tre områder. I områderne er der relativt mange familier med få socioøkonomiske ressourcer og en høj andel af familier med anden herkomst end dansk.

- Farstrup, som er en landsby i udkanten af kommunen. I byen bor der 460 mennesker og i oplandet yderligere 530. Farstrup deltager med en skole med 145 elever, hvoraf cirka 55 går i indskolingen, samt byens eneste børnehave med cirka 35 børn.

Frederikssund Kommune

Frederikssund Kommune deltager med to lokalområder:

- Slangerup, som er en by med 7.000 indbyggere. Her deltager en skole med 300 elever, hvoraf cirka 115 går i indskolingen, og to dagtilbud med i alt cirka 120 børn.

- Frederikssund Nord, som er en del af Frederikssund by. Skolen har cirka 300 elever, hvoraf 110 går i indskolingen. I de tre dagtilbud går i alt cirka 180 børn. Der er i området en del socialt boligbyggeri og mange tosprogede familier.

I de to områder er der tilsammen omkring 60 nyfødte om året.

Albertslund Kommune

Albertslund Kommune deltager med hele kommunen, svarende til fire lokalområder:

- Alle kommunens fire folkeskoler samt specialskolen er en del af Børneliv i sund balance. I hver folkeskole går der mellem 500 og 1.000 elever, heraf i alt 1.070 børn i indskolingen. Ni af kommunens i alt 14 dagtilbud deltager, svarende til cirka 940 børn. Der er omkring 270 nyfødte om året i kommunen. Kommunen er karakteriseret ved, at der bor mange forskellige nationaliteter og relativt mange familier med få socioøkonomiske ressourcer.

Kapitel 4

En sund start for alle nye børnefamilier

Der er gode erfaringer med, at alle familier i lokalområderne får et styrket hjemmebesøg af sundhedsplejen, når barnet er 4-6 måneder. Der er mindre gode erfaringer med proaktive opringninger i barnets første halve leveår for at understøtte amning. To af kommunerne har gode erfaringer med, at sårbare familier får et tilbud om et ekstra hjemmebesøg, når barnet er halvandet år.

Kommunernes sundhedspleje bidrager allerede i høj grad til at give nye børnefamilier en god start via deres hjemmebesøg og andre tilbud i barnets første leveår. I Børneliv i sund balance er målet med sundhedsplejens indsats at styrke forældrenes rolle i forhold til leg, tumlen, måltider, madvaner, nærvær og dét at få gode oplevelser sammen som familie i lokalområdet.

Det sker konkret ved, at sundhedsplejen inddrager de tre målsætninger fra Børneliv i sund balance i deres praksis:

- **Leg og bevægelse sammen** – via et styrket fokus på leg, tumlen og forældrenes rolle
- **Sund mad og drikke sammen** – via et styrket fokus på måltider og familiens madvaner
- **Oplevelser og nærhed sammen** – via et styrket fokus på familien, nærvær, skærmtid og at komme ud i lokalområdet.

Sundhedsplejens konkrete indsatser præsenteres kort i faktaboksen og uddybes på de følgende sider.

Sundhedsplejens indsatser

1. En styrket indsats ved sundhedsplejens besøg, når barnet er 4-6 måneder, til alle familier i lokalområderne.
2. Proaktive opringninger til udvalgte familier, når barnet er 0-6 måneder, for at understøtte amning eller gode rutiner omkring sutteflaske.
3. Ekstra indsats med opringning til udvalgte familier, når barnet er ét år, og besøg ved halvandetårsalderen – begge dele for at understøtte sunde vaner i familien.

Indsatserne blev udviklet i 2020 på en række workshops og møder med blandt andre de ledende og andre sundhedsplejersker fra de tre kommuner. Her blev præsenteret faglig viden og udvekslet erfaringer, inden de tre delindsatser blev udviklet, konkretiseret og gradvist implementeret fra foråret 2021.

Implementeringen blev understøttet og løbende tilpasset på to årlige KL-temadage for alle involverede sundhedsplejersker samt koordinerende møder mellem de tre ledende sundhedsplejersker og KL.

På Børneliv i sund balances hjemmeside findes en samlet præsentation af indsatsen En sund start for alle børnefamilier.

Bolden og pjecen er gode til at få markeret temaerne i Børneliv i sund balance. Jeg tror, at familierne i højere grad husker dem, end hvis det kun var snak.

Sundhedsplejerske

1. Styrket indsats til alle familier i 4-6 måneders-besøget

I projektbeskrivelsen var der lagt op til, at det styrkede fokus på målsætningerne i Børneliv i sund balance skulle ligge i forbindelse med 8-10 måneders-besøget. I udviklingsprocessen med sundhedsplejen blev det imidlertid klart, at der her allerede var mange emner at dække, og at det ville være bedre at lægge indsatsen i 4-6 måneders-besøget. Det styrkede fokus i forhold til et ordinært 4-6 måneders-besøg skulle være på leg, tumlen, mad- og måltidsvaner i familien, skærmtid og på at komme ud og få nogle gode familieoplevelser i nærområdet.

Til at understøtte dialogen med forældrene blev sundhedsplejen i alle tre kommuner enige om en række materialer om skærmvaner, fysisk aktivitet og bevægelse samt overgangskost. Sundhedsplejen fremhæver især små videoer fra Trille Tumle-projektet i Høje Taastrup som gode til at understøtte dialogen med forældrene. Videoerne viser, hvordan forældre kan tumle med deres baby.

Efter ønske fra sundhedsplejen blev der i løbet af 2023 indkøbt babybolde og udviklet en tilhørende pjece, som uddeles til familierne. Familierne får bold og pjece, når sundhedsplejen ved 4-6 måneders-besøget kommer for at sætte ekstra fokus på, at det er vigtigt at lege og tumle med sin baby. Ifølge sundhedsplejen er der gode erfaringer med materialet. Bolden giver en god indgangsvinkel til at tale med familierne om de tre målsætninger. At bolden bliver i hjemmet, gør det lettere for familierne at huske vejledningen, end hvis dialog og pjece stod alene.

I projektet var der oprindeligt lagt op til, at den styrkede indsats skulle kunne gennemføres inden for besøgets eksisterende tidsramme. Det viste sig dog, at der var behov for at afsætte 10-15 minutter ekstra i forhold til et alment besøg for at give tid til den ekstra dialog om målsætningerne. Indsatsen blev derfor tilpasset, og der blev frigjort midler til dette i budgettet.

Det styrkede fokus på de fælles målsætninger i 4-6 måneders-besøget var efter cirka et halvt år godt implementeret i alle tre kommuner. Der er i perioden gennemført i alt 1.890 Børneliv i sund balance-besøg i de tre kommuner. Da indsatsen indgår i det almene besøg, har implementeringen ikke krævet de store ændringer i sundhedsplejens arbejdsgange. Sundhedsplejerskerne giver udtryk for, at de er blevet mere bevidste om betydningen af muligheder for fællesskab og oplevelser i lokalområdet, og at de bruger dette i deres vejledning til familierne. Sundhedsplejen er også begyndt at bruge ny viden og materialer fra Børneliv i sund balance til familier, der ikke bor i de deltagende lokalområder. Alle tre kommuner ønsker at fastholde fokus på målsætningerne og fortsætte med den styrkede indsats i 4-6 måneders-besøget.

2. Proaktive opringninger til udvalgte familier for at understøtte amning

Delindsatsen blev udviklet på baggrund af en videnskabelig undersøgelse, der dokumenterer en positiv effekt af amning. Med det afsæt udviklede sundhedsplejerskerne en fælles beskrivelse af, hvordan og hvornår de skulle tage telefonisk kontakt til en række familier i sårbare positioner. Der blev udviklet et forløb med op til seks opringninger i barnets første halve leveår. Heri indgik særlige spørgsmål, der kunne understøtte gode rutiner omkring sutteflaske, hvis amning måtte opgives.

Erfaringerne fra implementeringen af de proaktive opringninger er mindre positive. Kriterierne for, hvem der skulle tilbydes proaktive opringninger, blev løbende tilpasset, fordi det var svært at finde en velegnet metode til systematisk at afgrænse målgruppen. Sundhedsplejen oplevede, at kun meget få familier fik alle de planlagte opkald. I nogle tilfælde kunne et til to opkald være tilstrækkeligt til at understøtte ammeforløbet. Men i de fleste tilfælde, hvor familien oplevede problemer, opsøgte de sundhedsplejens øvrige tilbud. I nogle familier var opringningerne udfordret af en sprogbarriere. Og selvom projektet gjorde det muligt at tilknytte en tolk til telefonsamtalen, syntes sundhedsplejen generelt, at sådanne opkald var komplicerede og foretrak at tage på besøg i hjemmet. I perioden har i alt 236 familier modtaget proaktive opkald. Disse familier har i gennemsnit haft 2,4 telefonsamtaler med sundhedsplejen.

Ingen af de tre kommuner vælger at arbejde videre med denne indsats. Der bliver i forvejen gjort meget for at understøtte amning, og den udviklede indsats opleves ikke som et kvalitetsløft. Dog har indsatsen øget sundhedsplejens opmærksomhed på mulighederne for at ringe og følge op på mindre udfordringer i familierne.

3. Opringning ét år efter fødslen og hjemmebesøg efter halvandet år

Formålet med etårs-opringningen og besøget ved halvandet år er, at sundhedsplejen via sin vejledning skal styrke familiernes ressourcer – med afsæt i de tre målsætninger i Børneliv i sund balance. Som i de to øvrige delindsatser har sundhedsplejerskerne i de tre kommuner også her formuleret en række fælles spørgsmål til dialogen med familierne samt nogle understøttende fraser til brug i journalsystemet Novax. Kriterierne for, hvilke familier der fik tilbudt denne ekstra indsats, blev løbende tilpasset sundhedsplejens erfaringer med indsatsen.

Erfaringer fra etårs-opkaldet var, at det tog meget lang tid at vejlede telefonisk om de tre målsætninger, eller at samtalen let kom til at handle om noget andet. Der var desuden en sprogbarriere med de familier, der talte dårligt dansk eller engelsk. Der er i alt foretaget 60 opkald. Ingen af de tre kommuner planlægger derfor at fortsætte med opkaldene.

Hjemmebesøget, når barnet er halvandet år, var allerede et tilbud i én af kommunerne. I løbet af projektperioden besluttede en af de andre kommuner at indføre tilbuddet som en fast indsats i hele kommunen. I disse to kommuner er der gode erfaringer med det forløb for besøget, som er udviklet i fællesskab i Børneliv i sund balance. I den kommune, som allerede havde tilbuddet, betød Børneliv i sund balance dels et øget fokus på de tre målsætninger i besøget, dels at tilbuddet blev givet til flere. Kommunen, der undervejs besluttede at indføre besøget bredt i hele kommunen, havde stor glæde af erfaringerne fra Børneliv i sund balance og fra den mere erfarne kommune. I den sidste kommune var halvandetårs-besøget nyt, og der var relativt få familier i målgruppen. Dette medførte, at sundhedsplejen ikke fik rutine i at afholde besøget, og denne kommune planlægger ikke at fortsætte besøget. Der er i alt gennemført 202 besøg.

Fokus på lokalsamfund gør implementeringen vanskelig

Sundhedsplejen har givet udtryk for, at det har givet udfordringer at skulle koncentrere indsatsen i afgrænsede lokalområder, fordi det er anderledes end den måde, sundhedsplejen normalt implementerer nye tiltag. Afgrænsningen til udvalgte lokalområder medførte i to af kommunerne, at kun nogle af sundhedsplejerskerne var involveret i Børneliv i sund balance.

Det var med til at give en uhensigtsmæssig opdeling af medarbejdergruppen og gjorde det mindre fleksibelt at udvikle i praksis.. I den sidste kommune var alle sundhedsplejerskerne involveret i Børneliv i sund balance, så her har der ikke været samme udfordringer. Samlet set vurderer sundhedsplejerskerne det som mest hensigtsmæssigt, at nye indsatser omfatter hele medarbejdergruppen, og gerne også at alle familier i kommunen får glæde af indsatsen.

Stor gavn af udvikling og læring på tværs af kommuner

I løbet af projektperioden har der været holdt to årlige temadage for involverede sundhedsplejersker. På temadagene har der været faglige ekspertoplæg, som blev tilrettelagt efter ønsker fra sundhedsplejen. Der har også været afsat tid til at dele erfaringer og komme med løsninger på problematikker i implementeringen af indsatsen.

Herudover har de ledende sundhedsplejersker været samlet til Teams-møder, og den lokale projektleder har fulgt op på disse møder.

Sundhedsplejen giver udtryk for, at den har sat stor pris på dette tværkommunale udviklingsrum. Det har været med til at give et stort ejerskab til Børneliv i sund balance, men også viden og perspektiver, som sundhedsplejen bruger bredere til at udvikle i kvaliteten i arbejdet.

> *Jeg er helt sikkert blevet mere bevidst om lokalområdet, og hvad der findes af legepladser og så videre, som de kan bruge. Så det bruger jeg meget mere, når jeg vejleder dem om motorik og aktiviteter. Ved opfølgning med familierne har børnene ofte udviklet sig positivt. Jeg tænker, det er, fordi det har fået lidt ekstra fokus.*
>
> **Sundhedsplejerske**

Kapitel 5

Leg, bevægelse og sundere mad i dagtilbud

På tværs af de 31 dagtilbud er der gode erfaringer med fælles principper for det pædagogiske arbejde med Børneliv i sund balance. Inden for princippernes ramme er der plads til, at det enkelte dagtilbud former indsatsen efter egne ideer og fokusområder. Dagtilbuddene samarbejder i dag generelt mere med både de lokale skoler og det øvrige lokalsamfund.

Børn tilbringer mange timer af deres dag i dagtilbud, som derfor påvirker deres sundhed og trivsel. Dagtilbud anses derfor som en vigtig arena for sundhedsfremme. Det pædagogiske personale kan også gøre en positiv forskel for børnenes sundhed og trivsel igennem dialogen og samarbejdet med forældrene.

Syv fælles principper for dagtilbud i Børneliv i sund balance

I startfasen af Børneliv i sund balance deltog 27 dagtilbud på tværs af de tre kommuner; siden er der kommet lidt flere til. Ambitionen var at formulere nogle fælles principper for, hvordan indsatsens tre målsætninger (Leg og bevægelse sammen, Sund mad og drikke sammen og Oplevelser og nærhed sammen) kunne omsættes i en pædagogisk praksis.

Principperne blev udviklet i løbet af 2. halvår 2020. I første omgang på en workshop for alle tre kommuner. Grundet covid fortsatte udviklingsarbejdet på en række Teams-møder. Principperne blev udviklet på baggrund af vidensbaserede indsatser, institutionernes egne erfaringer, inspiration fra andre kommuner og i tæt samspil med temaerne i den styrkede pædagogiske læreplan.

Fra 2021 arbejdede institutionerne med principperne understøttet af årlige KL-temadage. De lokale indsatser blev desuden understøttet af de kommunale projektledere og af en aktivitetspulje til indkøb af materialer og redskaber.

Børnehusene leverer børn til de skoler, der er med i Børneliv i sund balance, og det giver en ramme for at samarbejde med hinanden. Indsatsen har derfor været med til at styrke det tværgående samarbejde, sammenlignet med andre områder, hvor der ikke er noget lignede fælles at samarbejde om. Børneliv i sund balance-kulturen har bredt sig.

Pædagogisk konsulent

Principperne har skærpet opmærksomheden

Det er ikke nyt for dagtilbud at arbejde med temaer som leg, bevægelse, madmod og natur. Men personale og ledere i de deltagende dagtilbud giver alligevel udtryk for, at de syv principper har været med til at skærpe deres opmærksomhed på, hvordan de kan fremme børnenes sundhed og trivsel i deres dagligdag med børnene. Flere institutioner har integreret principperne i deres årshjul på niveau med andre læreplanstemaer. De tre målsætninger og de syv principper udgør mange steder et overordnet sundhedsfremme-tema, som personalet arbejder ud fra og tænker ind i hverdagens aktiviteter. De giver udtryk for, at Børneliv i sund balance er en meningsfuld tilgang, fordi den i høj grad taler ind i den pædagogiske praksis, der i forvejen er i institutionerne.

Godt afsæt for dialog med forældrene

Børneliv i sund balance er også en god ramme for dialogen med forældrene. Her er udgangspunktet især de tre målsætninger og ikke de mere detaljerede principper. Hvis forældre har stillet undrende spørgsmål til fx en bestemt politik i institutionen, har personalet ofte oplevet, at der er mere faglig tyngde i at kunne koble deres begrundelse til Børneliv i sund balance. Denne rygdækning er med til at give de pågældende institutioner en tydeligere sundhedsorienteret profil over for forældre og lokalområde.

Personalet oplever også, at de tre målsætninger lægger godt op til dialogen med forældrene om, hvordan de kan understøtte børnenes udvikling hjemme. Det kan fx være ved at lave den grøntsagsret hjemme, som børnene har smagt i institutionen, lege en sjov leg, der styrker motorikken, eller ved, at familien tager sammen på oplevelsestur i nærområdet.

Fleksibel og langsigtet tilgang motiverer

Der har i arbejdet med principperne været lagt op til en stor grad af fleksibilitet. Institutionerne er blevet bedt om at fokusere på to principper ad gangen, for at det kan passes ind i de øvrige arbejdsområder. Forventningen var, at de nåede at have særlig fokus på alle syv principper i løbet af den fireårige implementeringsperiode.

De syv fælles principper for dagtilbud i Børneliv i sund balance lyder i kort form:

Sund mad og drikke sammen, hvor ...

1. vi er nysgerrige på, hvor maden kommer fra, og vi er modige på at smage nyt
2. vi sætter sunde rammer for maden og måltiderne i hverdagen, og når der er fest – sammen med forældrene.

Leg og bevægelse sammen, hvor ...

3. børnene oplever glæde ved at udfordre kroppen og får pulsen op hver dag
4. børnene går i dagtilbud og kan cykle, når de begynder i skole.

Oplevelser og nærhed sammen, hvor ...

5. vi samarbejder med lokalsamfundet og forældrene om sjove og gode oplevelser for børnene
6. vi undersøger og bruger naturen omkring os, og børnene er ude hver dag
7. de voksne går forrest for at fremme børnenes trivsel og sundhed.

Principperne kan læses i fuld udgave på a for Børneliv i sund balance: kl.dk/bornelivisundbalance

Vi har Børneliv i sund balance som overordnet tema, og så arbejder vi ud fra, hvordan vi kan skabe børneliv i sund balance i alt, hvad vi gør. (...) Det vil sige, at vi øger kvaliteten i vores praksis.

Pædagogisk leder

Personalet nævner, at det har været værdifuldt, at der har været lagt op til at prøve forskellige redskaber og aktiviteter af. Det giver mulighed for at bruge erfaringerne til at vurdere og tilpasse aktiviteterne i forhold til egen institution og børnegruppe. Dette har ifølge personalet været meget positivt og medvirket til, at indsatsen har adskilt sig fra tidligere projekter, som institutionerne har deltaget i. Det bliver også fremhævet, at det er vigtigt, at Børneliv i sund balance er en langsigtet indsats, som kommunen har forpligtet sig til i en 10-årig periode. Denne fleksible og langsigtede tilgang nævner mange pædagogiske ledere som meget motiverende, fordi de så kan udvikle Børneliv i sund balance i samklang med det øvrige kvalitetsarbejde i institutionen.

Inddragelse fra start fremmer ejerskab

De ledere og medarbejdere, der var med til at udvikle de syv principper, giver udtryk for, at det har været en god og meningsfuld proces. De føler, at de har haft indflydelse og kan genfinde deres tanker og ord i formuleringen af principperne. På den måde har samarbejdet om udviklingen været med til at give de direkte involverede et stort ejerskab til principperne og en høj motivation til at arbejde med dem. Det er hos disse institutioner, vi oplever størst ejerskab og udviklingskraft.

Siden principperne blev udviklet i 2021, har nogle institutioner fået nye pædagogiske ledere, som således ikke har været en del af udviklingsprocessen. De har derfor "arvet" Børneliv i sund balance. Der er også kommet nye institutioner med i indsatsen undervejs.

I begge tilfælde er det vigtigt, at projektlederne i Børneliv i sund balance introducerer den nye ledelse grundigt. Både til hvad indsatsen handler om, og hvordan den kan spille sammen med institutionens øvrige udviklingsarbejde. Det er erfaringen, at nogle nye institutioner hurtigt tager ejerskab til "arven", mens andre kun i mindre grad tager principperne til sig i hverdagens praksis.

Temadage som afsæt for udvikling i og på tværs af institutioner

De årlige temadage i regi af Børneliv i sund balance bliver af mange institutioner fremhævet som værdifulde. Den første temadag blev afholdt for ledere og medarbejdere på tværs af de tre kommuner. De følgende i hver kommune – blandt andet for at mindske transporttiden for deltagerne. På temadagene har der været oplæg fra forskere med viden om leg, pædagogen som rollemodel, mad og måltidskultur. Der har også været sat god tid af til at dele erfaringer om, hvordan man kan omsætte principperne i hverdagens pædagogiske praksis, samt til at planlægge det videre arbejde med principperne.

Selvom institutionerne har udtrykt begejstring for temadagenes udbytte, peger de også på, at det kan være vanskeligt at udbrede den nye viden og inspiration til hele personalegruppen. Videndeling har således fungeret bedst, når både leder og flere medarbejdere har deltaget. Et ønske til fremtidige temadage har været, at de holdes med hele personalegruppen.

Vi kan virkelig se, at børnene har rykket sig. Vi havde en dreng, som ikke engang ville cykle på løbecykel – han gik rundt uden at sætte sig på sædet. Men han drøner bare derudaf nu og cykler uden nogen støtte.

Pædagog i børnehave

De syv principper i børnenes hverdag

Eksempler på, hvordan der er arbejdet i praksis.

Sund mad og drikke sammen

1

Vi er nysgerrige på, hvor maden kommer fra, og vi er modige på at smage nyt

Institutionerne har brugt princippet til i højere grad at inddrage maden i den pædagogiske praksis. Eksempelvis ved at have "månedens grøntsag", som så bliver tilberedt på flere måder, og hvor forældrene får opskrifter med hjem. I institutioner med madordning har Børneliv i sund balance været et godt afsæt for et styrket samarbejde mellem det pædagogiske og det køkkenfaglige personale. Her har flere også arbejdet med smør-selv-dage for at gøre de store børn og deres forældre parate til en hverdag med madpakker i skolen.

2

Vi sætter sunde rammer for maden og måltiderne i hverdagen, og når der er fest – sammen med forældrene

Princippet har fået flere af institutionerne til i samarbejde med forældrene at lave retningslinjer for fejring af fødselsdage og andre fester. Mange har valgt, at fødselsdagene bliver fejret med en leg eller sang, som fødselsdagsbarnet vælger. Andre fester bliver fejret med højtiden – fremfor det søde – i centrum.

Leg og bevægelse sammen

3

Børnene oplever glæde ved at udfordre kroppen og får pulsen op hver dag

Princippet er blevet omsat til et stærkere fokus på voksenstyrede aktiviteter. Eksempelvis har flere institutioner fokus på de 18 grundbevægelser, som danner basis for barnets motorik. Andre arbejder med at få bevægelse ind i hverdagssituationer, hvor det ellers ikke har været tænkt ind før, fx ved samling, hvor børnene skal ligge på maven. Institutionerne oplever, at det øgede fokus på bevægelse resulterer i færre konflikter mellem børnene, mindre uro i børnegruppen, og at børnene samtidig er mere modtagelige for og bedre til at fordybe sig i de stillesiddende aktiviteter.

4

Børnene 'går' i dagtilbud og kan cykle, når de begynder i skole

Princippet har styrket fokus på at gå eller cykle mere i dagligdagen og på tur. Eksempelvis har en kommune arbejdet med et cykelagent-kursus, hvor deltagerne har fået inspiration og materialer om cykellege. Samtidig har institutionerne fået doneret børnecykler fra en lokal genbrugsstation. Det har tilsammen resulteret i, at flere af institutionerne har arbejdet intensivt med cykellege. De har fx optegnet baner på egen parkeringsplads, haft cyklerne i "vaskehal" og indført "cykelfredag", hvor børnene må have egen cykel med i børnehaven.

Oplevelser og nærhed sammen

5

Vi samarbejder med lokalsamfundet og forældrene om sjove og gode oplevelser for børnene

Institutioner har fået en øget opmærksomhed på at række ud til og "samarbejde med lokalsamfundet og forældrene om sjove og gode oplevelser for børnene". Eksempelvis mere samarbejde med skolen om fælles løb for de store børnehavebørn og indskolingen. Flere vuggestuer har købt ladcykler for at kunne komme længere ud i lokalområdet, end børnene kan gå selv.

6

Vi undersøger og bruger naturen omkring os, og børnene er ude hver dag

Princippet har ført til flere rutiner i hverdagen, hvor børnene er udendørs, fx når de spiser. I en institution har man valgt at ansætte en pædagog, som også har viden om at sanke i naturen. Det har inspireret naboinstitutionen til også at have fokus på disse kompetencer ved nyansættelser.

7

De voksne går forrest for at fremme børnenes trivsel og sundhed

Institutionerne arbejder med at blive mere bevidste om, hvordan de kan være faciliterende voksne. Ifølge personalet tænker de mere over, hvordan de fysisk placerer sig på legepladsen for at inspirere børnene til at bruge alle legeredskaber for at få variation i legen. Det er også tydeligt, at børnene gerne vil udfordre kroppen, når de voksne går forrest i aktiviteterne. Her har nogle udbygget praksis ved, at personalet har forskellige roller på legepladsen. Én har rollen som "igangsætter", der går forrest i legen, én er "omsorgsgiver", der sørger for, at alle kommer med, og "løberen" tager sig af dem, der skal tisse, eller hvis der skal hentes noget undervejs.

Kapitel 6

Den legebaserede undersøgelse af børnehavebørns motorik

Alle tre kommuner har gode erfaringer med at sætte fokus på børnenes motorik gennem den legebaserede undersøgelse ved fireårsalderen. Sundhedsplejen og dagtilbud oplever, at undersøgelsen udgør en god tværfaglig ramme for et styrket samarbejde, som fremmer børnenes bevægelsesglæde og motoriske udvikling.

Formålet med den legebaserede undersøgelse er at styrke børnenes motorik og bevægelsesglæde som, forskning viser, har stor betydning for deres udvikling og trivsel.

Undersøgelsen består af en række fin- og grovmotoriske øvelser, som en lille gruppe børn leger sig igennem guidet af en pædagog. Øvelserne er tilrettelagt efter, hvad børn på fire år motorisk forventes at kunne. De skal blandt andet kaste og gribe en bold, gå krabbegang og sætte perler på en snor. Børnene leger sig gennem øvelserne som gruppe, mens pædagogen og sundhedsplejersken er opmærksomme på gruppen og de enkelte børn. Se også faktaboksen **Sådan foregår den legebaserede undersøgelse**.

Efter de legebaserede aktiviteter taler sundhedsplejersken og pædagogerne om, hvad de har observeret hos børnegruppen. Her er der fokus på, hvad børnegruppen er god til, og om der er noget, børnene er usikre på og har brug for at øve. Hvis sundhedsplejersken eller pædagogen har fået øje på noget ved et enkelt barn, som er motorisk bekymrende, kontakter de forældrene. Men hovedfokus er på tværfagligt at drøfte, hvordan man i dagtilbuddet kan udvikle børnenes motorik og bevægelsesglæde gennem hverdagens rutiner, lege og aktiviteter.

Undersøgelsen foretages med børn i fireårsalderen. Her er børnene godt i gang med at øve sig i de motoriske basisfærdigheder. Samtidig giver denne timing dagtilbuddet tid til at øve ting, som børnegruppen er motorisk usikre på, inden børnene skal starte i skole. Den legebaserede undersøgelse blev udviklet på tværs af de tre kommuner i foråret 2022. Inspirationen kommer fra andre kommuner og især fra Aalborg. Her eksisterede der allerede et tilbud om et sundhedsbesøg, som sundhedsplejen gennemførte blandt de fireårige børn i dagtilbud. Mange af de motoriske øvelser i den legebaserede undersøgelse er således taget direkte herfra. Der er dog også kommet nye til efter input fra ergo- og fysioterapeuter fra Frederikssund og Albertslund. Det gælder især øvelser, der udfordrer børnenes styrke og udholdenhed.

Godt afsæt for tværfaglig sparring

Målet med den legebaserede uundersøgelse er, at dagtilbud og sundhedspleje gennem tværfaglig sparring styrker børnenes motorik og glæde ved at bruge kroppen. Både pædagoger og sundhedsplejersker finder det tværfaglige samarbejde om den legebaserede undersøgelse meningsfuldt. De oplever, at det pædagogiske og sundhedsfaglige blik på børnegruppen supplerer hinanden godt, når de drøfter observationer og refleksioner fra undersøgelsen. At den pædagogiske leder deltager i denne samtale, er vigtigt for at kunne følge op på erfaringerne og inddrage resten af personalegruppen i det videre pædagogiske udviklingsarbejde. Eksempelvis hvordan et styrket fokus på motorik og bevægelse bedst kan integreres i arbejdet med den pædagogiske læreplan.

Jeg oplever, at min sundheds-faglige viden bliver mere efterspurgt, efter at jeg er begyndt at komme i dagtilbuddene. Nu kender de mig, og jeg dem, og så er det nemmere lige at ringe.

Sundhedsplejerske

Sådan foregår den legebaserede undersøgelse

En rød kuffert danner rammen om den legebaserede undersøgelse af børnenes motorik. Kufferten indeholder en række rekvisitter og et manuskript med inspiration til, hvordan pædagogen kan lege børnegruppen gennem de forskellige øvelser. Der er også brev til forældrene, som informerer om undersøgelsen, samt et postkort, som børnene tegner på i løbet af undersøgelsen, og som forældrene får med hjem bagefter.

Undersøgelsen gennemføres i en gruppe på cirka 6-8 børn og foregår, så den opleves som en sjov leg, hvor børnene bruger kroppen og er nysgerrige på, hvad den kan. Forud for den legebaserede undersøgelse er der indhentet samtykke fra forældrene. Efter undersøgelsen skriver sundhedsplejen et journalnotat ved alle børn, som har deltaget i undersøgelsen.

Under undersøgelsen leder pædagogen børnene igennem en leg, hvor de kommer igennem 11 forskellige øvelser. Her arbejder børnene med deres grov- og finmotorik, balance, kropsfornemmelse, styrke og udholdenhed. Efter undersøgelsen drøfter sundhedsplejersken og pædagogen deres observationer af børnegruppen sammen med den pædagogiske leder.

Samtalen kommer omkring disse spørgsmål:

- Oplever børnene glæde ved at bevæge sig og udfordre kroppen i forhold til, hvad fireårige forventes at kunne?
- Er der noget, børnegruppen er særligt god til?
- Er der grund til at øve nogle elementer mere med gruppen, fordi børnene er usikre?
- Er der eventuelt en ekstra opmærksomhed på et barn i gruppen, som ikke har en aldersvarende motorik, og behov for at forældrene kontaktes?

Den pædagogiske leder og pædagogen tager de vigtigste pointer fra undersøgelsen med til et personalemøde i institutionen. Observationerne bruges i en generel drøftelse af børnenes motorik og bevægelsesglæde samt af behov for og nye ideer til at udvikle den pædagogiske praksis.

Find alle materialer til den legebaserede undersøgelse på hjemmesiden for Børneliv i sund balance: kl.dk/bornelivisundbalance

Mavestyrken er generelt svag. Børn bæres for meget. Forældrene "vipper" deres børn ind ad døren. Børn skal selv gå ind ad døren til dagtilbuddet. Det styrker også barnets møde med dagen.

Pædagog

Undersøgelsen er med til at udvikle børnenes fantasi. De tager "bjørnen", "storken" og "krabben" med ind i hverdagens lege.

Pædagog

Et skarpere blik for motoriske udfordringer

Flere pædagoger fremhæver det som en styrke ved undersøgelsen, at de mange forskellige øvelser kommer hele kroppen igennem og giver børnene en fornemmelse af, hvad kroppen kan. Børnegruppens leg i øvelserne har også været med til at skærpe pædagogernes opmærksomhed på børn, som er motorisk usikre. Eksempelvis blev en institution opmærksom på, at børnene havde svært ved at kaste og gribe, på trods af at der lå bolde overalt på legepladsen. Efter denne observation begyndte institutionen at lege flere boldlege og have rutiner, hvor der blev kastet med bolde. Ved næste undersøgelse var der ikke samme usikkerhed hos børnene.

Pædagogerne nævner, at de også er blevet mere opmærksomme på såkaldte afvigestrategier hos nogle børn, der trækker sig eller laver noget andet ved øvelser, de synes er svære. Især synes en del børn at være udfordret ved øvelserne, hvor de skal bruge deres mave- og rygstyrke. Pædagogerne oplever, at de er blevet mere opmærksomme på disse børn og på, hvordan de kan opmuntre dem til at prøve igen og øve sig, selvom noget er svært.

Øget fokus på rutiner i hverdagen og ideer til nye lege

Dagtilbuddene giver udtryk for, at undersøgelsens fokus på motorik og bevægelsesglæde har inspireret dem til at have fokus på rutiner i dagligdagen og nye lege, der kan styrke børnenes motorik. I en af institutionerne er en pædagog med interesse og kompetencer inden for motorik nu blevet tovholder. Hun har blandt andet sørget for en aftale om, at børnene kommer i den lokale hal hver uge. En anden institution har udarbejdet et katalog med forskellige lege, der understøtter motorik i hverdagen – både inde og ude på legepladsen. Når inspirationsarkene hænger fremme, giver det god inspiration til at sætte lege i gang, både til det faste personale og til afløsere.

Mindre justeringer af undersøgelsen

Sundhedsplejersker og pædagoger har i de tre kommuner løbende lavet småjusteringer i undersøgelsen, fx i rækkefølgen af øvelserne. De har også prøvet sig frem for finde et godt flow i aftaler, informationer og forældretilsagn. Aalborg har tilpasset deres Sundhedsbesøg med en større inddragelse af det pædagogiske personale, men her er det stadig sundhedsplejersken, der leger børnene gennem øvelserne. I de to andre kommuner leder pædagoger legen, mens sundhedsplejersken primært observerer.

Et tættere samarbejde mellem sundhedsplejen og dagtilbud

I alle tre kommuner er der gode erfaringer med den legebaserede undersøgelse. I alt har 1.270 børn deltaget i undersøgelsen. Alle tre steder er der både fra sundhedspleje og dagtilbud ønske om, at den fortsætter. Sundhedsplejen oplever generelt, at pædagogerne er gode til at følge op og øve det i hverdagen, som børnene har haft svært ved til undersøgelsen. I sundhedsplejen oplever de også at have fået en tættere tilknytning til dagtilbuddene, som nu begynder at gøre bedre brug af deres sundhedsfaglige viden. Både når de kommer i institutionen i forbindelse med undersøgelsen, og når de ringer fra institutionen med konkrete sundhedsfaglige spørgsmål.

I Frederikssund tager sundhedsplejen erfaringerne fra den legebaserede undersøgelse ind i arbejdet med at få et større motorisk fokus i indskolingsundersøgelsen. På den måde bliver der skabt en mere sammenhængende opmærksomhed på børnenes motorik: lige fra småbørnsundersøgelserne i barnets første leveår over den legebaserede undersøgelse i fireårsalderen og til undersøgelsen i indskolingen. Endelig oplever dagtilbuddene, at den legebaserede undersøgelse bidrager godt til deres arbejde med den pædagogiske læreplan.

Kapitel 7

En sundhedsfremmende skole og SFO

Skoler og SFO'er har gennem de sidste fire år fået større fokus på sundhedsfremme og en øget opmærksomhed på at samarbejde med lokalsamfundet. Opbakning fra skolens ledelse er vigtig for, at en sundhedsfremmende tilgang bliver forankret i hele personalegruppen – ikke kun hos de direkte involverede.

Målet med Børneliv i sund balance i skoler og SFO'er er at skabe bedre rammer og flere aktiviteter, der fremmer elevernes sundhed og trivsel. Fokus er ikke kun på, at ledere og medarbejdere tager større ansvar for en sundhedsfremmende kultur i skolen og SFO'en. Det handler også om at være mere opsøgende i at samarbejde med forældrene og andre lokale aktører om at gøre en positiv forskel for børnene i lokalsamfundet.

I slutningen af 2020 og starten af 2021 blev der holdt en række workshops for de 10 skoler og tilhørende SFO'er, der er med i Børneliv i sund balance. Her blev de informeret om baggrunden for Børneliv i sund balance og introduceret til rammen for den handleplan, som de skulle formulere for egen indsats.

Rammen for handleplanen er bygget op om de tre målsætninger i Børneliv i sund balance og nævner en række vidensbaserede indsatser, som skolerne kan lade sig inspirere af. Der blev også i januar 2021 holdt og optaget et webinar med oplæg fra eksperter med konkrete ideer til, hvordan skolerne kunne arbejde med fx udeskole, en sundere måltidskultur og mere bevægelse i hverdagen. På baggrund af disse input formulerede hver skole og SFO deres egen handleplan for, hvordan de ville arbejde med Børneliv i sund balance på både kort og lang sigt.

Udgangspunktet for handleplanen var, at den skulle hjælpe skolerne med at få hold på ideerne og få lagt en plan for, hvad der skulle ske, hvordan og hvornår.

Det er vigtigt, at ideerne til, hvad vi vil arbejde med, kommer fra os selv. Det gør, at vi tager større ejerskab.

Skolepædagog

Planen skulle løbende genbesøges for at følge op på, hvordan det var gået, og få lagt en plan for den kommende periode. Erfaringen med handleplanen som redskab er, at nogle få skoler kun arbejdede med handleplanen på den første workshops og ikke fandt den anvendelig som redskab. Størstedelen af skolerne brugte handleplanen til løbende at strukturere og følge op på indsatserne, særligt i de første år. Herefter er skolerne mere gået over til at lade de tre målsætninger være styrende for at integrere en sundhedsfremmende tilgang i planlægning af nye tiltag eller aktiviteter.

Forskellig organisering på skolerne

Det er forskelligt, hvordan skolerne har organiseret arbejdet med Børneliv i sund balance. På de fleste skoler er der nedsat arbejdsgrupper med repræsentanter fra årgangsteams og SFO. På to skoler har der været afsat lærertimer til arbejdet med at implementere aktiviteterne i skolens handleplan. Uanset organiseringsform er erfaringen, at Børneliv i sund balance er bedst implementeret på skoler, hvor ledelsen har udvist en tydelig interesse for den sundhedsfremmende dagsorden.

At nogle skoler undervejs har fået ny ledelse, har i visse tilfælde ført et større ejerskab for Børneliv i sund balance og i andre tilfælde til en forringelse af opbakningen. Nogle skoler har valgt at arbejde med Børneliv i sund balance på alle klassetrin og ikke kun i indskolingen. De har ønsket, at indsatsen skaber sammenhæng for hele skolen og på tværs af alle årgange.

Handleplan for Børneliv i sund balance

Skabelonen for skoler og SFO'ers handleplan for arbejdet med Børneliv i sund balance tager afsæt i de tre målsætninger og giver en række ideer til indsatser:

Leg og bevægelse sammen

- Alle børn er aktive og bevæger sig som en del af tiden i skole og SFO, hvor vi som voksne sørger for rammer og aktiviteter, der kan understøtte dette, fx brainbreaks, bevægelse som del af undervisningen og aktive frikvarterer.
- Aktiv transport til og fra skole og SFO – gang, cykel eller løbehjul.
- Inddragelse af idrætsforeninger som del af undervisningen eller SFO-tiden.

Sund mad og drikke sammen

- Undervisning og aktiviteter, hvor børnene opnår viden om sunde madvaner og handlekompetencer til at kunne tage vare på egen og andres sundhed.
- Rammer for maden og måltiderne i skole og SFO-tiden gennem mad- og måltidspolitikker.

Oplevelser og nærhed sammen

- Skole og SFO er opsøgende ud i lokalsamfundet for at styrke samarbejdet om at skabe bedre rammer og muligheder for, at børn kan være sunde og trives.
- I samarbejde med forældre og øvrige aktører at gøre en positiv forskel for børnenes sundhed og trivsel.

Find den fulde skabelon til handleplanen og inspirationsoplæg på hjemmesiden for Børneliv i sund balance: kl.dk/borneliviisundbalance

Temadage tilrettelagt efter kommunens ønsker

For at understøtte skolernes arbejde har KL holdt årlige temadage, tilrettelagt efter hver kommunes ønsker til form og indhold. I både Aalborg og Frederikssund var ønsket, at temadagen skulle holdes samlet for de deltagende skoler, så de kunne dele erfaringer og inspirere hinanden. I Albertslund var ønsket, at temadagen skulle holdes på hver skole for at give mulighed for at arbejde mere i dybden i personalegruppen.

På begge typer af temadage gav et ekspertoplæg viden og inspiration til skolernes arbejde med de tre målsætninger. Erfaringen herfra er, at sådanne oplæg fungerer bedst, når de kombinerer et teoretisk afsæt med en praktisk tilgang og konkrete redskaber, der kan anvendes direkte i hverdagen. Personalegrupperne vil også gerne have mulighed for på temadagen at afprøve nogle af redskaberne.

Målet med temadagene var at samle de relevante medarbejdere fra skole og SFO, så de sammen kunne få ny inspiration, dele erfaringer og drøfte det videre arbejde med Børneliv i sund balance. I praksis var det svært at samle gruppen, da medarbejderne på skift var optaget af enten at undervise eller være i SFO'en, når børnene fik fri fra skole. På nogle skoler prioriterede skoleledelsen at afsætte tid til oplæg og dialog om Børneliv i sund balance som del af personalemøder for hele indskolingen. På de fleste skoler var det repræsentanter fra de forskellige årgangsteams og SFO, som deltog i temadagene sammen med skoleledelsen. Deltagerne havde efterfølgende en rolle og opgave med at udbrede kendskabet og ejerskabet i hele personalegruppen, hvilket krævede, at lederen løbende bakkede tovholderne op.

Vi har valgt at arbejde med Børneliv i sund balance på alle klassetrin. For os giver det ikke mening, at indsatsen kun er i indskolingen.

Skoleleder

Der har før været en stærk kultur med meget slik og andre søde sager. Den kultur prøver vi at få vendt.

Afdelingsleder

En sundhedsfremmende tilgang og mere samarbejde på tværs

Det samlede indtryk er, at Børneliv i sund balance har været med til at skubbe på en mere sundhedsfremmende tilgang på skolerne og SFO'erne. Indsatsen har også været en anledning til, at skolerne har rakt ud i lokalsamfundet for at samarbejde. De årlige temadage samt projektlederens løbende opfølgning har været med til at fastholde et fokus på Børneliv i sund balance. Det har været nødvendigt i en hverdag i en så stor organisation som en skole, hvor mange dagsordner konkurrerer om ledere og medarbejderes tid og opmærksomhed. Medarbejdere fra skoler og SFO'er har givet udtryk for, at det har været meningsfuldt at mødes årligt for at få ny inspiration. Det har givet værdi at høre et ekspertoplæg, men også i høj grad at have tid til at dele erfaringer og få inspiration fra andre.

Indtrykket er også, at Børneliv i sund balance på nogle skoler har været med til at styrke samarbejdet med skolesundhedsplejen og dagtilbud om en bedre sammenhæng i overgangen fra børnehave til skole og SFO. Eksempelvis at dagtilbud arbejder med at gøre børnene madpakkeparate, inden de skal starte i skole, og at sundhedsplejen følger op i indskolingen med informationer, der flugter med dem, familierne fik i dagtilbud.

Send madpakkerne på værksted

Udfordringer i forældresamarbejde omkring usunde madpakker var et tilbagevende emne på temadagene med skolerne. For at imødekomme denne udfordring og få en bedre dialog om sunde madpakker blev der udviklet materialer til at understøtte et madpakkeværksted. Værkstedet er bygget op efter de fem fingre i Fødevarestyrelsens Madpakkehånden, som anviser, at en god madpakke indeholder fuldkorn, grønt, pålæg, fisk og frugt.

På madpakkeværkstedet sammensætter børnene selv deres egen madpakke til dagen efter. Er deres forældre med på værkstedet, kan de sammen tale om, hvad barnet kan lide. Deltager forældrene ikke, får barnet en pjece med Madpakkehånden med hjem til at hænge på køleskabet med inspiration til en sund sammensætning af madpakken.

Erfaringerne fra madpakkeværkstederne er meget positive. Skolerne har taget godt imod den meget konkrete indsats, og flere har gentaget madpakkeværkstedet hvert år som del af introforløbet for de nye indskolingsbørn.

Find madpakkepjecen, og læs mere om madpakkeværkstedet på hjemmesiden for Børneliv i sund balance. Her finder du også pjecen oversat til en række sprog: kl.dk/borneliviisundbalance

Målsætningerne i praksis på skoler og SFO

Eksempler på, hvordan der er arbejdet i praksis,

Sund mad og drikke sammen

Nogle skoler har brugt Børneliv i sund balance som afsæt for at genbesøge deres mad- og måltidspolitikker – eller for at udvikle en ny. I to af kommunerne blev det understøttet af, at hele kommunen var i gang med at lave en overordnet mad- og måltidspolitik. Flere lærere og pædagoger gav udtryk for, at det var helt afgørende for en god dialog med forældrene, at skolen eller kommunen havde formuleret tydelige holdninger til madpakker og søde sager.

Flere SFO'er valgte at arbejde med sund eftermiddagsmad. På en skole lykkedes det at etablere en fast aftale med det lokale supermarked om at donere overskudsgrøntsager til eftermiddagsmaden. En anden skole har valgt at etablere en skolehave, som børnene arbejder med både i undervisningen og i SFO-tiden.

En af skolerne ønskede at fremme, at eleverne drak vand i løbet af dagen. Derfor blev der lavet en vanddunk i Børneliv i sund balance-design med budskabet 'Drik vand', som blev delt ud til alle indskolingselever på de 10 skoler. Når eleverne får drikkedunken med hjem, bliver forældrene også mere opmærksomme på budskaberne fra Børneliv i sund balance.

Leg og bevægelse sammen

Mange skoler har valgt at arbejde med brainbreaks og mere aktive frikvarterer med hjælp fra aktivitetskasser og legepatruljer. Flere skoler har desuden indført bevægelsesbånd som del af undervisningstiden.

En skole har nu et fast indslag til den månedlige samling, hvor klasser på skift forbereder en bevægelsesaktivitet, som de sætter i gang fra scenen. En anden skole har indført en fast Børneliv i sund balance-dag hver tredje måned, hvor eleverne er aktive og i bevægelse hele dagen efter et bestemt tema.

Flere skoler har desuden arbejdet med aktiv transport, hvor transporten på fælles ture er foregået på cykel eller på gåben. En skole har etableret et samarbejde med Ældresagen, som kommer hver anden uge for at lære indskolingsbørnene at cykle. Samarbejdet er nu så velfungerende, at Ældresagen er i gang med at skabe kontakt til andre skoler og har det som en aktivitet i deres medlemskatalog.

Oplevelser og nærhed sammen

Børneliv i sund balance har for flere skoler og SFO'er været anledningen til, at der er taget kontakt til andre aktører i lokalsamfundet. Især har der været en interesse for at samarbejde med en række forskellige typer idrætsforeninger – lige fra store sportsgrene som fodbold og håndbold til smallere som brydning, skydning og fægtning.

Skolerne har også været nysgerrige på lokalområdet og på at få det brugt mere i undervisningen og SFO'en. Eksempelvis har en skole indført trivselssamtaler en gang om måneden, hvor eleverne sammen går en tur gennem et naturskønt område. De går to og to, hvor de taler sammen ud fra en række trivselskort.

Andre skoler er blevet nysgerrige på forskellige udeskolekoncepter – efter en temadag, som blev holdt på en skole, der gjorde meget ud af udeskole i undervisningen. Udeskoleområdets faciliteter blev også brugt af det øvrige lokalsamfund og kom på den måde til at fungere som et godt samlingspunkt for området.

Kapitel 8

Flere aktive børn i et styrket foreningsliv

Der er potentiale i et stærkere samarbejde mellem dagtilbud, skoler og det lokale foreningsliv. Børneliv i sund balance har arbejdet med to tilgange: Fælles forløb og Åben hal. Når det lykkes bedst, vurderer de fagprofessionelle, at børnene er blevet motorisk stærkere, og foreningerne oplever en øget tilgang af medlemmer.

Fritids- og foreningslivet byder på fællesskaber, hvor børn har det sjovt, mens de dyrker deres interesser. Desværre er der stor ulighed i, hvem der er en del af foreningslivet. Derfor er der behov for at gøre en ekstra indsats for, at foreningsuvante børn og deres familier bliver en del af foreningernes fællesskaber. Børneliv i sund balance-indsatsen har fokus på at etablere stærkere samarbejder mellem kommunens institutioner og de lokale foreninger. Målet er, at flere børnefamilier kommer til at kende og benytte lokale foreningstilbud.

Indsatsen blev udviklet i løbet af 2022. Her var vi samlet på tværs af de tre kommuner – først til et indledende, fysisk møde på Albertslund Stadion, derefter til en række opfølgningsmøder over skærmen på Teams. Fra de tre kommuner deltog ud over projektlederne også konsulenter fra kommunernes kultur- og fritidsområde. Vi drøftede, hvilke eksisterende tilbud i de tre kommuner der byggede bro for børn til foreningslivet, erfaringerne med disse tilbud, samt hvad der kunne være behov for at afprøve som del af Børneliv i sund balance. Deltagerne fik også oplæg med inspiration fra andre kommuner.

På den baggrund kom vi frem til en fælles ramme for, hvad vi gerne ville afprøve sammen på tværs af de tre kommuner. Se også faktaboksen **En fælles ramme om indsatsen.**

Herefter var det op til den kommunale projektleder samt kultur- og fritidskonsulenten at konkretisere, hvordan de ville få sat gang i indsatsen i egne lokalområder i kommunen. På projektgruppemøder i Børneliv i sund balance fulgte vi løbende op på erfaringerne og sparrede om typiske udfordringer.

Det er million sjovt. Fordi jeg kan hoppe ned i de der firkantede klodser.

Børnehavebarn

En fælles ramme om indsatsen

Der blev udviklet følgende fælles ramme om indsatsen Flere aktive børn i et styrket foreningsliv, som er afprøvet i de tre kommuner:

Mål: At flere børn oplever fællesskab og bevægelsesglæde gennem styrkede samarbejder mellem lokale foreninger og dagtilbud samt skoler, der er en del af Børneliv i sund balance.

Vi vil gerne:

- Igangsætte samarbejder i lokalområderne mellem dagtilbud, skole/SFO og det lokale foreningsliv, hvor børnene prøver forskellige foreningsaktiviteter.
- Sigte efter samarbejder i alle lokalområderne – og er det ikke muligt, er vejen frem at samarbejde med områder og aktører, der viser engagement og ejerskab.
- Hvor det giver mening, aflønne foreninger, der deltager i samarbejde om konkrete forløb, med projektmidler svarende til 500 kr. per aktivitetstime.

I aktiviteten sigter vi efter at inkludere børn, der normalt ikke er en del af foreningslivet ved:

- at aktiviteten foregår i institutionstiden, og personalet deltager i den
- at der er en grad af forældreinvolvering, fx at forældrene henter ved aktiviteten og derved møder træneren og ser faciliteten.

To tilgange til samarbejde om at få flere børn ud i foreningslivet

Lokalområderne i Børneliv i sund balance er meget forskellige. Det gælder både antallet af foreninger i området og afstanden imellem foreninger og institutioner. Inden for den fælles ramme har der udviklet sig to tilgange til at få flere børn og deres familier i kontakt med det lokale foreningsliv: Fælles forløb og Åben hal.

1. Fælles forløb: Børnene prøver forenings-aktiviteten i institutionstiden

I denne tilgang prøver børnene foreningsaktiviteten i institutionstiden i et forløb. Enten i et kort forløb med ét til to besøg eller i et længere forløb på op til 10 gange. Et kort forløb med en forening kan fx være planlagt i forbindelse med skolefester, temauger eller tilbud i SFO'en eller dagtilbuddet. I de længere forløb er der indgået aftaler med en eller flere foreninger om at afholde forløbene. Det kan enten foregå ved, at børnene kommer på besøg hos foreningen, eller – særligt for vuggestuebørnene – at foreningen kommer på besøg i institutionen. Aftalerne har været med en lang række forskellige foreninger som fx boldklubber, gymnastikforeninger og kung-fu-klubber.

De medarbejdere, der har deltaget i forløbene, oplever dem som meningsfulde. De vurderer, at forløbene giver flere børn en forsmag på det lokale foreningsliv, og at de længere forløb samtidig er med til at styrke flere børn fysisk og motorisk. Foreningsforløbet har også givet konkret inspiration til nye måder at arbejde med leg og bevægelse i hverdagen i institutionerne. Institutionerne oplever det som positivt at komme på besøg hos en forening, særligt hvis den ligger tæt på og kan nås uden væsentlig transport. For nogle institutioner kræver et forløb, at der planlægges en mere omfattende transport. Det har været en medvirkende årsag til, at nogle institutioner ikke har deltaget i tilbuddet.

Foreningens størrelse har betydning for, hvilke muligheder den har haft for at indgå i et samarbejde. I nogle store foreninger kan der være instruktører ansat i dagtimerne. Her har det kunnet lade sig gøre at lave en stor rammeaftale om forskellige forløb i institutionstiden, som institutionerne kunne melde sig på efter eget ønske. Mindre foreninger er ofte drevet af frivillige i lokalområdet. Nogle gange har forældre eller medarbejdere selv været aktive, hvilket har gjort det nemt at etablere et samarbejde uden formelle aftaler. I andre tilfælde er der indgået lokalt tilpassede aftaler, hvor forvaltningen har spillet en rolle ved at være opsøgende og påtage sig meget af det administrative for at få samarbejdet i gang.

Frem til efteråret 2024 er der i de tre kommuner i alt gennemført omkring 130-150 Fælles forløb af længere varighed, der har omfattet næsten 2.400 børn. De korte forløb er kun opgjort i en af kommunerne, og her er der afholdt 37 forløb med i alt cirka 9.000 børn.

Vi har kun været begejstrede over samarbejdet med foreningen. Det er så gode øvelser og baner, som også kan inspirere til leg og bevægelse hjemme i børnehaven.

Pædagog

Jeg er målløs over udviklingen hos børnene. Nogle havde aldrig slået en kolbøtte eller trillet, men nu er alle modige!. Nu løber de dét stærkere og hopper fra en kasse, der er dét højere.

Træner

2. Åben hal: Børn og familier leger og møder foreningerne i weekenden

Åben hal-modellen bygger på, at der allerede i mange kommuner er mulighed for at åbne den lokale idrætshal for børn og deres familier nogle timer i løbet af weekenden. Her kan de lege og have det sjovt uden at være medlem af en forening. Børneliv i sund balance har videreudviklet dette tilbud ved at involvere dagtilbud og skoler i at gøre familierne opmærksomme på, at hallen er åben. På den måde er det lykkedes at få fat i familier, som ikke kendte til tilbuddet i forvejen. Der er i én af kommunerne også arbejdet med at koble foreningerne tættere til Åben hal-tilbuddet ved, at deres trænere fungerer som værter, der sætter gang i lege og møder børnene og deres forældre. Målet er her, at deltagerne får en smagsprøve på aktiviteterne og får lyst til at melde sig til en gratis prøvetime. På den måde er Åben hal-modellen her gået fra "fri leg" til et mere faciliteret og styret koncept, hvor der hen over året introduceres forskellige foreninger og sportsgrene.

Erfaringerne fra Åben hal er, at informationen fra dagtilbud og skoler har gjort flere familier opmærksomme på tilbuddet, og at der så kommer flere børn og forældre til Åben hal-arrangementerne. Foreningerne oplever, at det giver en stigende interesse for deres børnehold, og flere kommer til prøvetræning efter de har været til Åben hal.

Åben hal-tilgangen er nemmere at koordinere end forløbene. Men det er stadig vigtigt for at lykkes, at konsulenter fra forvaltningen understøtter tilbuddet med fx informationsfoldere og plakater, så institutionerne har lettere ved at gøre opmærksom på Åben hal samt koordinere værtsrollen mellem foreningerne.

I de to kommuner, der har brugt Åben hal-modellen, har der været cirka 150 arrangementer.

Forskel på interesse og mulighed for samarbejde

Efter to års afprøvning ser vi tegn på, at flere børn og deres familier er introduceret til og har fået smag på foreningslivet. Vi ser disse tegn i lokalområder, hvor det er lykkedes at etablere stærke samarbejder mellem kommunens institutioner og det lokale foreningsliv. I andre områder har det været vanskeligere at få etableret et samarbejde. Her har den primære årsag været, at enten de lokale foreninger, kommunens institutioner eller dem begge ikke har haft interesse eller mulighed for at indgå i et samarbejde. De største barrierer har været, at de lokale foreninger i området ikke har haft mulighed for at koordinere samarbejdet eller ikke har kunnet stille med trænere i institutionernes åbningstid, da de frivillige trænere ofte selv er på arbejde på det tidspunkt.

Det kræver hjælp at kickstarte samarbejdet

I opstarten af samarbejdet kræver det koordination og understøttelse fra konsulenter i forvaltningen. Leder og medarbejdere fra dagtilbud og skoler giver udtryk for, at samarbejdet med foreningerne skal være nemt at gå til. De har ikke tid til at opsøge og lave aftaler med foreningerne. Det er derfor op til forvaltningen at sørge for at finde strukturer for samarbejde, så hverken institutioner eller foreninger oplever, at det er administrativt tungt. Til gengæld er erfaringen, at det kræver minimal understøttelse fra forvaltningen, når først aftalerne er indgået, aktiviteterne med børnene er startet, og medarbejdere og trænere lærer hinanden at kende.

Godt kendskab til det lokale foreningsliv er en fordel

I alle 10 lokalområder er der et bredt udvalg af foreninger, som det kunne være relevant at samarbejde med. Det har været en fordel, hvis kommunens konsulent har haft et godt kendskab til og gode relationer i det lokale foreningsliv. Det giver en forhåndsviden om, hvilke foreninger der kunne have interesse i at samarbejde og stille trænere til rådighed i institutionernes åbningstid. I lokalområder, hvor der ikke har været dette indgående lokalkendskab i kommunen, har Børneliv i sund balances projektledere taget kontakt til lokale foreninger for at høre om deres interesse i at indgå samarbejde. Også ad denne lidt længere vej er det lykkedes at etablere gode samarbejder med foreningerne i lokalområderne.

Flere børn ud i foreningslivet

Der er tegn på, at samarbejdet om såvel Fælles forløb som Åben hal har medvirket til at få flere børn og deres familier ud i foreningslivet. Forløbene har også haft den positive effekt at inspirere medarbejderne i hverdagens pædagogiske praksis med børnene. I samarbejdet med foreningerne har kommunen haft mulighed for at bruge projektmidler til at aflønne en forening med 500 kr. per aktivitetstime.

For nogle foreninger har dette været en vigtig forudsætning for at kunne indgå et samarbejde, især større rammeaftaler. Andre foreninger har ikke haft behov for eller ønske om at modtage aflønning, men har kunnet engagere sig i kraft af deres tilhørsforhold til lokalsamfundet. Mange af disse samarbejder er opstået, fordi dagtilbuddet eller skolen har kontaktet foreningen som en del af arbejdet i Børneliv i sund balance. Ofte har festivalugen været anledning til en første kontakt, som i flere tilfælde har udviklet sig til et fast samarbejde, der nu er en del af institutionens årshjul.

Kapitel 9

Børneliv i sund balance – design og organisering

Børneliv i sund balance er organiseret med henblik på at sikre både koordineret udvikling og lokal fleksibilitet. Langsigtet politisk commitment og god tid til fælles udvikling har været vigtige forudsætninger for succes. Den røde tråd i indsatsen er at opbygge kapacitet i lokalområderne til at arbejde sammen om at fremme børns sundhed og trivsel.

Børneliv i sund balance er en udviklings- og implementeringsindsats, der kan karakteriseres som en "parallel track"-tilgang. De to parallelle spor er for det første et direkte sundhedsfremmende spor, hvor der bruges vidensbaserede indsatser til at gavne børns sundhed og trivsel i de lokalsamfund, der deltager. Det andet spor er igennem hele forløbet at styrke kapaciteten til at arbejde sundhedsfremmende i lokalsamfund og kommuner gennem involvering og inddragelse.

Indsatsen har taget afsæt i en forandringsteori, hvis styrende og langsigtede mål er at fremme trivsel og sund vægtudvikling hos alle børn. I de indledende drøftelser med kommunerne blev det imidlertid tydeligt, at "overvægt" i sig selv ikke er en dagsorden, der fænger og fylder i kommunerne, hverken på dagtilbuds- eller skoleområdet. Derfor vurderede vi, at det ville være bedre at fokusere på en række faktorer, der kan forebygge udvikling af overvægt: mental sundhed, fysisk aktivitet og sund kost – som det er anbefalet i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker. Desuden bygger forandringsteorien på en lokalsamfundstilgang, hvor det er aktørerne omkring børnene, der skal mobiliseres til at tage større ansvar hver især og samarbejde om at skabe gode rammer for bedre sundhed og trivsel for alle børn.

Hovedfokus i indsatsen de sidste fem år har været på de kommunale aktører i børnenes liv: sundhedsplejen, dagtilbud, skole og SFO. Dels at påvirke dem til en mere sundhedsfremmende tilgang i deres arbejde i hverdagen med børnene. Dels at få dem til i højere grad at række ud til hinanden, til foreningerne og til det øvrige lokalsamfund.

Et langsigtet fælles commitment

Børneliv i sund balance har et 10-årigt sigte, som kommunerne politisk har forpligtet sig på. Det er sket i en tilsagnsskrivelse, som inden projektstart blev underskrevet af borgmesteren. I tilsagnsskrivelsen beskriver hver kommune, hvordan Børneliv i sund balance spiller ind i kommunens andre indsatser for at fremme børns sundhed og trivsel, og kommunen forpligter sig til at arbejde med målsætningerne fra Børneliv i sund balance i en 10-årig periode.

Det er vores oplevelse, at den langsigtede politiske beslutning har været afgørende for at fastholde fokus hos direktion og de øvrige ledelseslag i kommunen gennem de sidste fem år, hvor også mange andre dagsordner har fyldt og været vigtige. Midtvejs i perioden tages der nu strategiske beslutninger om, hvordan kommunen vil arbejde videre med Børneliv i sund balance de kommende fem år.

Imellem kommunerne, KL og Nordea-fonden har projektbeskrivelsen været et godt fælles udgangspunkt for samarbejdet igennem de sidste fem år. Derudover er der indgået samarbejdsaftaler mellem kommunerne og KL, der henviser til en milepælsplan og et indsatskatalog, der konkretiserer, hvilke forventninger der er til henholdsvis kommunerne og KL i den fondsfinansierede periode. I løbet af de sidste fem år har disse klare aftaler fungeret som gode styringsdokumenter – også når der er opstået udfordringer undervejs, hvor det har været nødvendigt at træffe beslutning om at afvige fra den oprindelige plan.

Tidslinje: Børneliv i sund balance

Børneliv i sund balance er en 10-årig indsats, der foregår i 10 forskellige lokalsamfund i tre kommuner. Perioden 2020-2024 er støttet af midler fra Nordea-fonden. Frem til og med 2029 har kommunerne forpligtet sig til at arbejde videre med målsætningerne i Børneliv i sund balance.

2020 2021 2022 2023 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030

Udvikling af indsatsernes indhold → Implementering og løbende tilpasninger → Forankring gennem fortsat arbejde med målsætningerne

Organisering og koordinering

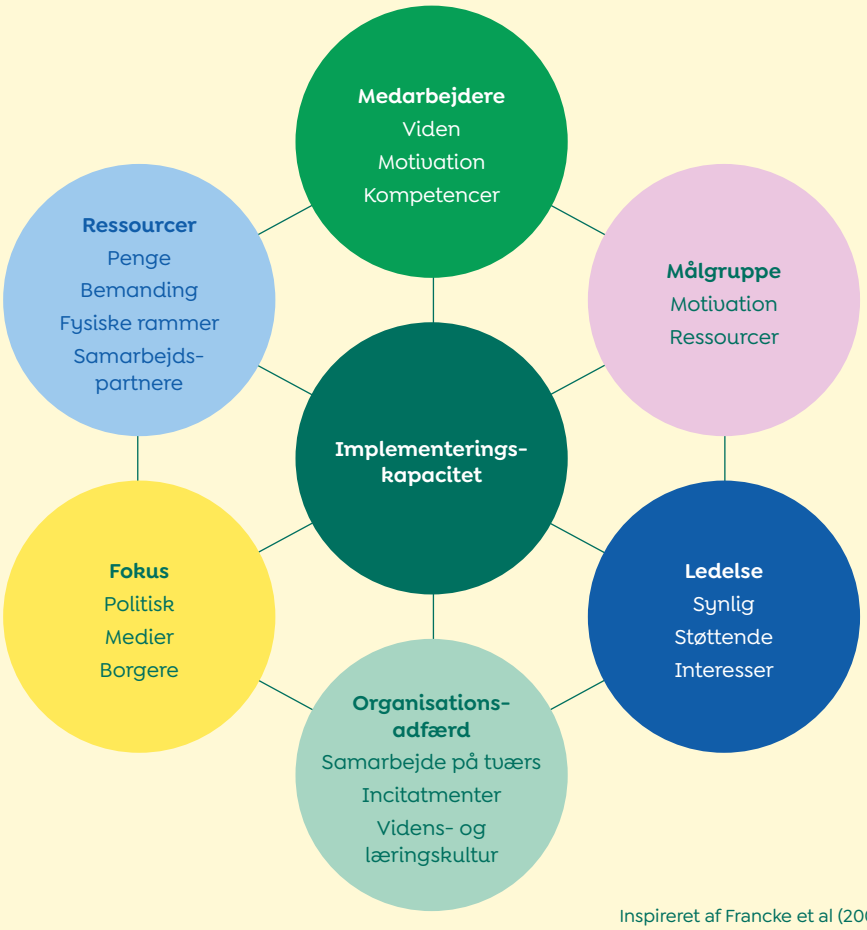
Børneliv i sund balance har i den fondsstøttede periode været organiseret med en overordnet styregruppe, hvor projektejeren fra KL var formand, mens velfærdsdirektøren fra hver af de tre kommuner sammen udgjorde flertallet.

Hver kommune har desuden haft sin egen styregruppe med chefer fra hvert af de involverede fagområder: sundhedspleje, dagtilbud, skole samt kultur og fritid. Den daglige projektledelse er varetaget af projektgruppen, der bestod af programlederen fra KL's Center for Forebyggelse i praksis samt en projektleder fra hver af kommunerne. Herudover har der til de specifikke indsatser været tilknyttet i alt 5-7 konsulenter fra KL og kommunerne, som sammen har udgjort en udvidet projektgruppe.

Center for Forebyggelse i praksis har haft ansvar for den overordnede projektkoordinering mellem de forskellige indsatser, planlægning og facilitering af temadage, kommunikation samt kontakt til Nordea-fonden, evaluatorer og forskere. Projektgruppen har holdt jævnlige virtuelle møder hver eller hver anden uge for løbende at koordinere udvikling og implementering. Derudover har der årligt været to fysiske projektseminarer for den udvidede projektgruppe. På disse seminarer har der været fokus på mere systematisk at samle op på implementeringen af de forskellige indsatser og drøfte, hvordan der fortsat skabes fremdrift.

Implementeringscirklen

Et redskab til at vurdere kapacitet til god implementering



Inspireret af Francke et al (2008) og McLean et al (2005): Building Health Promotion Capacity.
Læs mere på kl.dk/forebyggelseipraksis

Kommunikation med tre gennemgående budskaber

Der er brugt en del kræfter og midler på kommunikation til de involverede i indsatsen og familierne i lokalområderne. Der blev fra start skabt et fælles visuelt udtryk med afsæt i navnet Børneliv i sund balance og de tre gennemgående målsætninger: Leg og bevægelse sammen, Sund mad og drikke sammen, Oplevelser og nærhed sammen, der med få ord beskriver, hvad det er, vi gerne vil opnå. Inspirationen hertil kommer fra en lignende stor lokalsamfundsindsats udviklet i Amsterdam, der også har tre styrende målsætninger.

Den visuelle identitet er anvendt på tværs af indsatser. Plakater, redskaber og andre materialer, der understøtter målsætningerne, har været i en kvalitet, som har gjort det attraktivt for institutionerne og foreningerne at bruge dem. Der er også løbende blevet udviklet små materialer til børnene, fx klistermærker, diplomer og reflekser. På den måde er Børneliv i sund balance blevet gjort synlig og nærværende i lokalområderne, og de nye materialer har løbende været med til at skabe mere opmærksomhed om indsatsen. De tre målsætninger er nemme at forstå og huske og et godt udgangspunkt for at tale om, hvad man gerne vil arbejde sammen om i eget lokalsamfund. Vi oplever, at den visuelle identitet, de tre målsætninger og de fysiske materialer har været med til at udbrede kendskabet til Børneliv i sund balance og målsætningerne i lokalområderne.

Samarbejde om udvikling og implementering

Vi har oplevet det værdifuldt, at der de første fem år var afsat 1-1,5 år til en udviklingsfase og derefter 3,5-4 år til implementering. Udviklingsfasen gav tid til og mulighed for at samarbejde med ledere og medarbejdere om at konkretisere indholdet af delindsatserne og at skabe en fælles ramme om de redskaber og tilgange, vi skulle afprøve.

Derefter har der været god tid til at implementere indsatserne i de 10 lokalsamfund, herunder tilpasse dem, så de giver mening lokalt. Vi har fået positive tilbagemeldinger på denne tilgang fra ledere og medarbejdere. De oplever, at deres synspunkter har været værdifulde i udviklingen af indsatserne, og de sætter stor pris på at kunne tilrettelægge indsatsen fleksibelt, så den kan fungere i synergi med øvrige tiltag og opgaver.

I både udviklings- og implemeteringsfasen har KL faciliteret møder, workshops og temadage på tværs af de tre kommuner og i de enkelte kommuner. Det tværkommunale udviklingsrum med ledere og fagprofessionelle har været afgørende for at genere ideer til og udvikle indsatserne og de fælles redskaber. I nogle tilfælde er det sket med direkte afsæt i erfaringerne fra én af de deltagende kommuner.

I implementeringsfasen har der været årlige temadage i hver kommune for henholdsvis sundhedspleje, dagtilbud og skole. Temadagene har været tilpasset lokale forhold og ønsker. Deltagerne på temadagene giver udtryk for, at de har været en god tilbagevendende mulighed for at dele erfaringer og få inspiration og gejst til det videre arbejde med Børneliv i sund balance.

Projektledernes skiftende roller

Den lokale projektleder har været afgørende for, at det er lykkes at udvikle, implementere og skabe basis for forankring af Børneliv i sund balance i de tre kommuner. Projektlederne har haft fire centrale, koordinerende roller:

- At være den primære kontakt til sundhedsplejen og de dagtilbud og skoler, som er med i Børneliv i sund balance.
- At være opsøgende og igangsættende i samarbejdet med andre aktører i lokalsamfundene.
- At varetage kontakten til ledelseslagene i kommunen og kommunens egen styregruppe.
- At være i løbende kontakt med KL og projektlederne fra de to andre kommuner.

På den måde har projektlederen været bindeleddet, der hele tiden har sikret sammenhæng mellem det, der sker lokalt, kommunens ledelse og de fælles tværkommunale aktiviteter.

Vi har i projektgruppen løbende drøftet, hvordan projektlederne bedst muligt kan understøtte Børneliv i sund balance. Det er tydeligt, at der har været et skift undervejs. De første to år var opgaven at være igangsættende for at få alle involverede i Børneliv i sund balance godt i gang med udvikling og implementering. Derefter har det været muligt for projektlederne gradvis at trække sig mere i baggrunden og lade ledere og medarbejdere selv tage ansvar for, hvordan de arbejder med Børneliv i sund balance. I 2024 har der været et tiltagende fokus på at forberede de politiske og ledelsesmæssige beslutninger om, hvordan der skal arbejdes videre med Børneliv i sund balance frem mod 2030.

I de tre kommuner har de respektive projektledere været organisatorisk knyttet til forskellige fagområder. Vores erfaring er, at det på projektlederens eget fagområde er væsentlig nemmere at indarbejde Børneliv i sund balance, mens projektlederen typisk er nødt til at være mere opsøgende og vedholdende for at få de øvrige fagområder i tale.

Det har også været forskelligt, om der i kommunen har været en fuldtidsansat projektleder, eller projektlederrollen har været delt ud på medarbejdere med andre opgaver. Der er fordele og ulemper ved begge modeller. En fuldtidsprojektleder kan dedikere sin tid til Børneliv i sund balance, men skal være opsøgende for at skabe kontakter og samarbejdsflader ud i kommunen. Projektlederen, der også har andre opgaver, har typisk flere kontaktflader og relationer ud i kommunen, som kan give nemmere adgang. Her kan det imidlertid være svært at skulle prioritere sin tid mellem Børneliv i sund balance og øvrige opgaver.

Der har i udgangspunktet været én projektleder i hver kommune, og erfaringen er, at det kan være svært at være ene om opgaven uden at kunne sparre med nogen i hverdagen. Projektlederne har derfor værdsat, når der i perioder har været flere om opgaven, fordi projektlederstillingen har været delt, eller der har været mulighed for at ansætte en medhjælper.

En systematisk tilgang til at vurdere fremdrift

På de to årlige projektseminarer har vi brugt forskellige metoder og modeller. Dels til at vurdere status på implementeringen af de forskellige indsatser på tværs af lokalområder i de tre kommuner. Dels til at drøfte de faktorer, som påvirker implementeringen, og hvordan projektgrupperne i det lys kan arbejde videre med at skabe fremdrift i og ejerskab til indsatserne.

Vi har blandt andet arbejdet med følgende metoder:

- En simpel skala fra 1-5, hvor projektlederen vurderer, hvor langt de deltagende daginstitutioner og skoler er i implementeringen.
- Implementeringscirklen – en teoretisk model, der viser faktorer, som har betydning for kapaciteten til at implementere. Se figur.
- Et samarbejdslandskab i lokalområdet med optegning af, hvilke aktører der er involveret og styrken af samarbejdet mellem dem.
- Et registreringsskema, som projektlederne udfylder hvert halve år med egne observationer og refleksioner over, hvad der er sket, og hvordan det går med implementeringen i kommunens lokalområder.
- Action Scales Model, en teoretisk model til at forstå komplekse indsatser i et systemperspektiv og identificere handlinger, der kan skabe bæredygtig forandring. Se figur og forklaring.

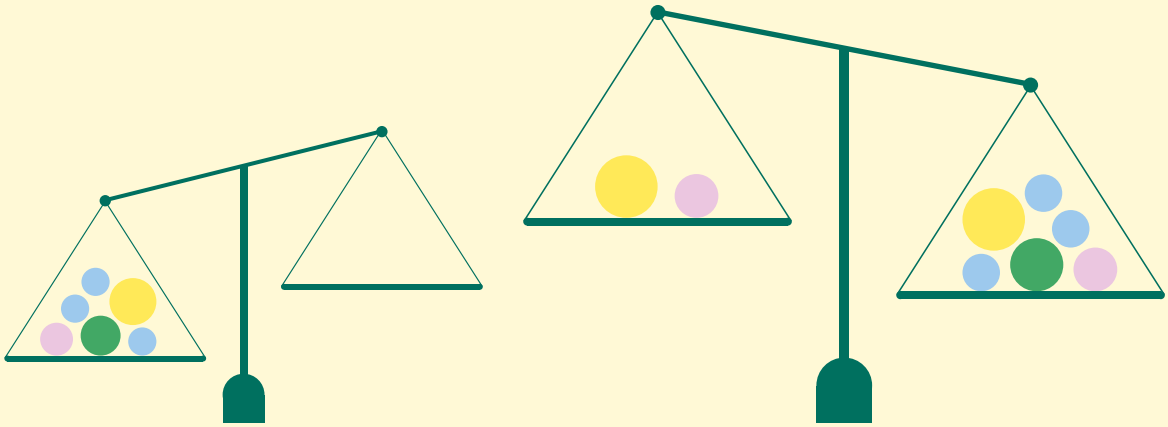
Disse redskaber har understøttet en struktureret tilgang til at sikre overblik over de mange indsatser i kommunerne. De har givet en teoretisk ramme og et sprog til at drøfte, hvordan vi som projektgruppe på bedste vis løbende har kunnet understøtte indsatsen. Vi oplever, at det har givet stor mening at bruge metoderne systematisk som selvevaluering for at skabe forståelse og fremdrift.

Action Scales Model

En teoretisk tilgang til systemisk forandring
Vi har brugt Action Scales-modellen som en teoretisk ramme til at forstå, hvordan Børneliv i sund balance kan påvirke lokalsamfundene set i et systemperspektiv, og hvilke handlemuligheder vi har som projektgruppe for at skabe bæredygtige forandringer.

Modellen viser en gammeldags vægt, hvor lodderne i venstre side er den aktuelle situation, og i højre side den ønskede forandring af systemet. Lodderne på vægten har forskellig vægt, alt efter om de symboliserer en enkeltstående handling eller en forandring i en struktur, målsætning, holdning eller kultur. En grundtanke i modellen er, at man kan arbejde samtidig med alle typer af "lodder", som enten kan modvirke eller fremme den ønskede forandring.

Læs mere: "Building Adaptive Capacity: Applying the Action Scales Model for Self-Evaluation in a Community-Based Health Promotion Programme" , Perspectives in Public Health, In press.



Lodderne på vægten	Eksempler på noget, der kan fremme en forandring i forhold til sunde madpakker
Handlinger Ting, man kan observere	• Hyggelig stemning i spisepausen • Information om madpakker på forældremøde • Madpakkeværksteder • Fejringer uden for meget sukker
Strukturer Mønstre, relationer og fysiske strukturer, der ligger bag handlinger	• Information og madpakkeværksteder gentages årligt • Sammenhæng i kommunens information til forældrene • Bedre samarbejde mellem fagområderne
Mål Mål og politikker, der sætter retning for handlinger og påvirker strukturer	En tydelig holdning om, at sund mad og drikke er noget, vi tager ansvar for hos os. Det indgår i vores informationsmaterialer og evt. i en politik.
Kultur Holdninger, normer og værdier hos dem, der påvirker strukturerne, og hvordan systemet fungerer.	Medarbejdere og ledere ser det som deres opgave at understøtte sunde mad- og måltidsvaner – og finder løsninger på dette, også når det er svært, fx i forældresamarbejdet.

Børneliv i sund balance er en af de største sundhedsfremmende lokalsamfundsindsatser, der er sat i gang i Danmark. Målet er at styrke kommunale og civile aktører i lokalsamfundet, så de sammen kan skabe rammerne om et børneliv, hvor hverdagen byder på masser af leg, bevægelse, sund mad og drikke, oplevelser og nærhed.

Denne rapport bygger på viden, indtryk og erfaringer, der er indsamlet i de første fem år af indsatsen. Målet er at inspirere til en styrket, fælles indsats for at gøre lokalsamfund til et bedre sted for alle børne at vokse op.

Læs mere på kl.dk/bornelivisundbalance

KL
Aalborg Kommune
Albertslund Kommune
FREDERIKSSUND KOMMUNE
NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv