

Refleksioner i en corona-tid

– set i et folkesundhedsfagligt perspektiv fra Sund By Netværket

Vi skal vende det momentum som sundhedsfremme og forebyggelse har lige nu til kommunernes og folkesundhedsarbejdets fordel.

Den 10. marts (dagen før Danmark lukkede ned) var det helt utænkeligt at tage et møde med en borger over computeren. Den 10. april – én måned efter – brugte stort set alle kommuner en eller anden form for virtuel løsning til at komme i kontakt med deres borgere. Den 10. juni – tre måneder efter – var der ikke én kommune, der ikke brugte Teams eller en anden teknisk løsning, til at hjælpe borgerne med rygestop, træning eller almindelig undervisning i forløbsprogrammerne.

For mange af Sund By Netværkets medlemmer har foråret 2020 været tid til at tænke anderledes ift. at løse opgaver hjemmefra - med eller uden børn omkring benene. Det har været en tid (og i nogens tilfælde ro) til at reflektere over work-life balance, og det har været en mulighed for fordybelse i opgaveløsningen. Nu er udfordringen at holde fast i erfaringerne fra den særlige tid - og fortsat bruge og efterleve dét, der fungerede bedst.

På den anden side står de medarbejdere, der sammen med coronaens indtræden måtte skifte spor og kaste sig ud i krisehåndtering af kommunens opgaver. For dem har tiden været endnu mere hårdtarbejdende end den almindelige pressede hverdag, blot oveni det at skulle have familien til at fungere som hjemmegående – samtidig med, at forventningerne fra arbejdsgiveren har været tårnhøje. Hvad den gruppe medarbejdere tager med af læring, er endnu ikke særligt belyst – dog har mange fundet en tilfredsstillelse i at have kunnet bidrage til "at slukke ilden på den brændende platform". Men også en tilfredsstillelse i, igen at være tilbage til de kendte opgaver og kendte kolleger. Og med en lærerig og udviklende opgave i bagagen.

Udviklingen er gået rigtig stærkt ude i vores medlemskommuner – det er den også i Sund By Netværket som organisation. Det har skabt grobund for læring og for at løse folkesundhedsopgaven via blandt andet virtuelle fora. Når udviklingen går stærkt, kan der være en tendens til at drøne derudad og fortsætte udviklingen, uden at stoppe op og dvæle ved de læringer og den nye viden, som er bygget op.

Det forsøger vi imidlertid med nærværende opsamling. Vidensopsamlingen bygger på Sund By Netværkets corona-møderække og vores mange virtuelle temagruppermøder. Formålet er, i bedste Sund By Netværksstil, at kigge på hvilke folkesundhedsfremmende læringer der skal forstørres og forstærkes. Ligesom andre læringer får betydning for, hvordan vi *ikke* bør gribe opgaven an fremadrettet.

Tak for alle bidrag og perspektiver- og rigtig god arbejdslyst.

Formandskabet og sekretariatet,

Sund By Netværket

September 2020

Med en pandemi som coronaen, fremstår vigtigheden af forebyggelse – både på tværs af sektorer og kommunale områder, men også på individniveau – tydeligere end nogensinde før. Den læring og det generelt øgede fokus på forebyggelse håber vi kan overføres til de mange andre vigtige folkesundhedsproblematikker vi står overfor, både nu og i fremtiden.

I Sund By Netværket har vi erfaret særligt fem områder, som vi stiller skarpt på i denne vidensopsamling.

- 1 Virtuelle løsninger som relationsopbyggende eller -begrænsende
- 2 Meningsfulde fællesskaber vigtigere end nogensinde før
- 3 Ulighed i sundhed og nye borgergrupper i kommunens tilbud – tilpasning af de digitale løsninger til målgrupper og indsatser
- 4 Styrket samarbejde på tværs
- 5 Nye fokusområder

1.a De virtuelle løsninger

De virtuelle løsninger er kommet for at blive. Det er vi ikke i tvivl om. Mange af vores medlemskommuner har oplevet gode resultater med at benytte sig af digitale platforme i løsningen af sundhedsopgaven, og mange har oplevet, at de kan få fat i nye målgrupper – borgere som de traditionelt set ikke har haft særlig god kontakt til. Eksempelvis familiefaderen, der længe har ønsket at starte i et rygestopforløb, men har været forhindret pga. arbejde og små børn og sengetider, der skal overholdes. Som nu, fra sofaen efter puttetid, kan deltage "sammen med et hold af ligesindede". Eller KOL-borgeren, der ikke har luft og energi til at fragte sig selv til sundhedshuset for træning og undervisning, men nu kan træne på køkkengulvet og sidde med benene oppe til den virtuelle undervisning – endda på hold, hvor hun kan møde andre KOL-borgere, der har samme udfordringer.

Find case-eksempler på [Sundeborgere.dk/corona](https://sundeborgere.dk/corona)

▶ Virtuel patientundervisning i Egedal Kommune

Patientundervisning af diabetes-, KOL- og hjerteborgere – et rehabiliteringstilbud i en tid, hvor disse borgere ellers ikke modtager noget tilbud pga. samværsrestriktionerne.

▶ Telefonisk Rygestop i Aalborg Kommune

Alle borgere over 18 år tilbydes rygestopforløb over telefonen.

▶ Webmotion med Frederiksberg Sundhedscenter

Holdtræning, motion og fællesskab på Jitsi-plattformen.

▶ Rusmiddelbehandling over Teams i Aarhus Kommune

Rusmiddelbehandlingssamtaler over Teams og telefon for at sikre alle i forløb en fortsat behandling.

Vi kommer til at tilbyde flere virtuelle forløb til borgerne i en eller anden form, for at nå andre og flere.

**Malene Steiniche Kjær,
Silkeborg Kommune**

De sociale medier er også blevet brugt til at komme i kontakt med borgere, som ellers ikke kommer i de traditionelle sundhedstilbud i kommunen. En kommune har endda flyttet sit netværksarbejde ud på Facebook og har etableret strikkeklubber, bagefællesskaber og bankospil. En anden kommune oplever, at rygtræningsholdet med arabisktalende, lavt-uddannede borgere, godt kan lade sig gøre virtuelt – dog med en ekstra indsats af de samme undervisere – hvor deltagerne finder tryghed og glæde i tilbuddet.

Find case-eksempler på [Sundeborgere.dk/corona](https://sundeborgere.dk/corona)

► Inspiration til det gode liv i Horsens Kommune

Fysisk vejledning i Sund By butikken er flyttet online i form af en virtuel guide til, hvordan man som borger kan holde sig Mentalt, Socialt og Fysisk Aktiv i en coronatid.

► Sammen hver for sig i Horsens Kommune

Meningsfulde fællesskaber og mental sundhed på digitale platforme.

Nogle af vores tilbud bliver mere fleksible og favner en større målgruppe, ved at vi bliver bedre til at bruge den digitale værktøjskasse.

Britt Nissen, Viborg kommune

1.b Relationelle muligheder ved brug af virtuelle løsninger

I den kommunale forebyggelsesverden er det udbredt, at relationen med borgeren skal opbygges inden vaner kan ændres. Derfor har det været naturligt at tænke, at et fysisk møde er nødvendigt for at møde borgeren. Gode relationer har imidlertid vist sig at være mulige at opbygge virtuelt, da det virtuelle skaber nogle andre fordele. Eksempelvis opleves det i nogle kommuner dels, at det at "komme indenfor" i borgernes hjem, gør borgere mere trygge i relationen til kommunen – hvor også den kommunalt ansatte beskriver et mere ligeværdigt forhold, da borgeren er ligeså meget "på besøg" i den ansattes hjem/på privatkontoret som kommunen er "på besøg" i borgerens hjem.

Brugen af virtuelle løsninger har dog også - og selvfølgelig - sine begrænsninger. Både i forhold til form og indhold på det virtuelle møde, i forhold til målgruppen, og i forhold til opbygningen af relationen til borgeren, afhængig af hvem borgeren er.

Vi behøver ikke altid et fysisk møde med den enkelte borger, for at skabe en god og tillidsfuld relation.

**Maj-Britt Gulstad,
Jammerbugt Kommune**

Virtuelle møder kan noget, men mødet mellem mennesker, øjenkontakt, bevægelse sammen mv. kan jeg ikke undvære, for at være den bedste udgave af mig selv.

Charlotte Bæré, Køge Kommune

Fremadrettet vil det kræve refleksion over hvilke møder og aktiviteter, der lægges virtuelt og hvilke der kræver fysisk nærvær – fx hvem er borgeren? Er det en ny relation eller eksisterende relation? Hvor lang tid er mødet/aktiviteten og så videre. Specifikke tilbud som forebyggende hjemmebesøg beskrives som en særligt svær opgave at løse uden det egentlige hjemmebesøg. Samtidig er der fortsat ældre borgere, samt nogle borgere med anden etnisk herkomst end dansk, som har svært ved at tilgå de tekniske løsninger.

Find case-eksempler på [Sundeborgere.dk/corona](https://sundeborgere.dk/corona)

► **Gratis psykologhjælp til unge i Aarhus Kommune**

Virtuel og telefonisk rådgivning til forebyggelse af lettere mentale helbredsproblemer i ungdomslivet.

► **Virtuel patientundervisning i Egedal Kommune**

Patientundervisning af diabetes-, KOL- og hjerteborgere – et rehabiliteringstilbud i en tid, hvor disse borgere ellers ikke modtager noget tilbud pga samværs-restriktionerne.

► **Telefoniske rygestop i Aalborg Kommune**

Alle borgere over 18 år tilbydes rygestopforløb over telefonen.

► **Lær at takle angst og depression – online**

En online mestringsindsats for borgere med symptomer på angst og/eller depression.

I Sund By Netværket har vi oplevet et stort engagement og en markant udvidet rækkevidde ift. deltagelsen på vores temagrupper- og fællesmøder. Vidensdeling med klar dagsorden og stram mødeledelse er velfungerende og kan sagtens give plads til drøftelser, refleksioner og involvering. Erfaringer fra disse møder peger på en fremadrettet løsning af netværkets mødeaktivitet, der både inkluderer fysiske møder og virtuelle møder.

2. Meningsfulde fællesskaber

Med coronakrisen og nedlukning af samfundet er ensomhed blevet et åbenlyst og aktualiseret problem – ikke mindst blandt de mest sårbare borgere. Vigtigheden af at være en del af ét eller flere meningsfulde fællesskaber, er blevet tydeligere end nogensinde før.

I starten af nedlukningen, var vi alle sammen isolerede. Men for nogle (udsatte) grupper, har en følelse af ensomhed vokset sig større end tidligere. Flere unge oplevede en følelse af ensomhed, fordi de ikke så deres skolekammerater, mange ældre så ikke deres børn og børnebørn i mange måneder og en lang række danskere har under coronaen mistet deres arbejde og det fællesskab de var en del af, med frustration og yderligere pres, til følge.

Under coronaen blev ABC for mental sundhed-rammen, og det at tale arbejdsglæde, mere relevant end før. De ansatte er meget mere bevidste nu om, hvad der betyder noget for deres mentale sundhed.

Mie Majgaard, Næstved Kommune

Online kan stadig give ensomhed.

En borger, Halsnæs Kommune

På trods af de mange online-møder med familien og skolekammeraterne var der dog fortsat mange, som følte sig ensomme og derfor er det fysiske nærvær, når det gælder de tætte relationer at foretrække.

Fra et forebyggelsesperspektiv kan dét "at være sammen hver for sig" dog alligevel noget. Mange har faktisk følt sig som en del af et nationalt fællesskab, hvor vi alle var i samme båd og gjorde vores for at begrænse smitten. Og særligt med fællessang på Danmarks Radio og andre kreative initiativer såsom online-motionsløb (hvor alle løber selv, men med et tildelt startnummer)

og udendørs vindueskoncerter for plejehjemmenes eller værestedernes beboere, har vi fået nye perspektiver på, hvordan vi igen kan få flere ind i nye og meningsfulde fællesskaber. Det har været en fornøjelse at opleve civilsamfundet konstant opfinde nye måder at fortsætte sit virke på under coronakrisen. Det skal vi fra kommunal side dyrke endnu mere – både nu og efter krisen. Og så har det været slående, og opbyggende, at følge den voksende opmærksomhed på mental sundhed - også fra myndighedernes side, både via Søren Brostrøm og Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Find case-eksempler på [Sundeborgere.dk/corona](https://sundeborgere.dk/corona)

▶ Sammen hver for sig i Horsens

Meningsfulde fællesskaber og mental sundhed på digitale platforme.

▶ Øget trivsel og sundhed på arbejdspladserne i Aarhus Kommune

Strategisk samarbejde mellem Aarhus Kommune og de lokale arbejdspladser om at højne medarbejdernes trivsel og sundhed via en strategisk indsats.

▶ Vindueskoncerter på plejehjem i Aarhus Kommune

Koncerter og dans med det formål at reducere plejehjemsbeboernes oplevelse af ensomhed under corona, fastholde de ældres kulturelle indhold i hverdagen, og deres livskvalitet.

▶ Inspiration til det gode liv i Horsens Kommune

Fysisk vejledning i Sund By butikken er flyttet online i form af en virtuel guide til, hvordan man som borger kan holde sig Mentalt, Socialt og Fysisk Aktiv i en coronatid.

▶ Psykologsamtaler med de ældre i Aarhus Kommune

Center for Livskvalitet tilbyder gratis virtuelle psykologsamtaler til ældre borgere.

Digitale løsninger kan noget særligt og kan skabe værdi, men kan samtidig ikke erstatte de fysiske fællesskaber som vi normalt understøtter.

Christian Høgh Gregersen, Horsens Kommune

3. Ulighed i sundhed

For at komme uligheden i sundhed til livs er der behov for at behandle folk forskelligt, for at behandle folk ens. Det har vi plæderet for i Sund By Netværket i rigtig mange år, og det gør vi til stadighed!

Med coronaen er uligheden i samfundet blevet forstørret og her et halvt år inde i krisen, kan vi nu begynde at se, hvordan pandemien har påvirket nogle af samfundets mere sårbare målgrupper: Det være sig borgere med psykisk sygdom, der ikke har fået den hjælp de plejer. Eller gruppen af unge elever i skoleregi og børn fra daginstitutioner, hvis forældre ikke har de ressourcer eller kompetencer det kræver, at blive hjulpet med skolearbejdet eller aktiveret i den lange hjemmegående periode – samt den, heldigvis mindre gruppe, hvor det decideret ikke har været godt for dem at bruge for meget tid med forældrene. Der er borgere fra tætbefolkede boligområder, som bor mange under ét tag og derfor ikke har haft samme mulighed for at holde afstand til hinanden. Og der er borgere, der ikke har kunnet oversætte den store mængde af information fra myndighederne, til det sprog de taler og forstår. Og igen er der de mange ensomme ældre, som bor alene og også har fået forstærket deres ensomhedsfølelse.

Der har også været stor forskel på, hvordan vores medlemskommuner har organiseret sig i en krisetid. Nogle kommuners forebyggelsesafdelinger har nærmest kørt uforandret videre på mandskabs- og aktivitetssiden, mens andre afdelinger har været lukket ned for at medarbejderne kunne hjælpe til andre mere presserende steder. Det har givet en geografisk forskel for borgenes muligheder for at benytte sig af kommunens forebyggelsestilbud, og undervejs har det været tydeligt, at nogle kommuner var længere fremme med nye ideer – og måske havde flere ressourcer – til at løse opgaverne end andre.

Som tidligere fremhævet, har de virtuelle løsninger imidlertid også skabt ny læring og nye muligheder. Og set fra et lighedsperspektiv har nogle borgere følt sig mere hørt og set. En læring, der måske giver belæg for at differentiere og løfte kvaliteten af individuelle indsatser på sigt.

Vindueskoncerterne efterspørges nu af både personale og beboere, der håber disse udendørs kulturelle aktiviteter fortsætter, også efter corona.

Sara Kruse Cox, Aarhus Kommune

Det er også et bredt indtryk, at coronatiden, for mange – ikke ressourcesvage – familier, har betydet en ro og et nærvær i hverdagen, der har øget trivslen, og samtidig også i mange tilfælde øget eller i hvert fald bevaret produktiviteten i arbejdsøjemed. Stof til eftertanke i et større work-life-balance-perspektiv.

4. Styrket samarbejde på tværs

Vi har været vidner til et hurtigt og velvilligt samarbejde mellem region, kommune, almen praksis og civilsamfundet. Det var vigtigt for den akutte krisehåndtering af coronasmitte i Danmark.

Coronakrisen har fået samarbejder, som under normale omstændigheder er år om at blive etableret, til at lykkes! Det være sig på tværs af forvaltninger internt i kommunen. Og i særdeleshed på tværs mellem kommune, region, praktiserende læger, forskning og civilsamfund, hvor et enigt og samlet fokus på opgaven, tilsyneladende får den til at lykkes.

Vi ved det godt, men det er blevet så tydeligt, at sundhedsfremme og forebyggelse kræver tværfaglig indsats... og her under corona har vi set, at tværfagligt samarbejde og hurtig omstilling, kan lade sig gøre!

Merethe Jelsbak Raundahl, Viborg Kommune

Det er blevet tydeligt, hvor hurtigt vi kan og skal kunne omstille os i en foranderlig verden. Dermed opstår nye muligheder for at nytænke "plejer", hvor vi "bygger broen mens vi går på den".

Christian Høgh Gregersen, Sund By, Horsens Kommune

Et samarbejde om at håndtere smitte og lykkes med at forebygge yderligere spredning, er gået hånd i hånd med at finde konkrete løsninger på pasningsbehov, besøgsordninger og undervisningsmuligheder. Fagligheder på tværs har bidraget for at alle har kunnet lykkes samlet.

En generel erfaring er også, at den tillid kommunerne har været nødsaget til at give borgerne, har de i høj grad grebet.

Samtidig er det dog vigtigt også at fremhæve, at det tværgående samarbejde i mange af de kendte og etablerede former, har været udfordret. Særligt udviklingsarbejdet har været svært imens det at mødes uformelt i kontorfællesskaber, har været lukket ned.

Find case-eksempler på [Sundeborgere.dk/corona](https://sundeborgere.dk/corona)

► Strategisk samarbejde mellem kommune og arbejdspladser i Aarhus

Strategisk samarbejde mellem Aarhus Kommune og de lokale arbejdspladser om at højne medarbejdernes trivsel og sundhed via en strategisk indsats.

► Samarbejde mellem orkestre, musikskoler og plejehjem i Aarhus Kommune

Koncerter og dans med det formål at reducere plejehjemsbeboernes oplevelse af ensomhed under corona, fastholde de ældres kulturelle indhold i hverdagen, og deres livskvalitet.

► Samarbejde mellem foreninger og kommune i Horsens

Meningsfulde fællesskaber og mental sundhed på digitale platforme.

Vi har været særligt udfordret med tværgående viden – der mangler den uformelle snak ved kaffemaskinen på tværs af afdelinger.

Malene Lund Grindsted, Fredericia Kommune

5. Nye fokusområder

I Sund By Netværket erfarer vi, at der er særlige områder, der står tilbage hvor der ønskes yderligere fokus i et folkesundhedsperspektiv.

Håndvask, afsprøjtning og at hoste og nyse i albuerne er blevet hverdags-væner. Disse **hygiejnemæssige tiltag**, er ét af de områder, vi i netværket vil holde fast i og have fokus på gennem en temagruppe, der ser dagens lys i efteråret 2020. Den store betydning sådanne tiltag har haft under coronaen bør kunne overføres til forebyggelse af mange tilbagevendende sygdomme - som fx influenza, der år efter år koster mange sygedage og menneskeliv i Danmark.

Hygiejne HAR stor betydning for vores alles sundhed og er vigtig at holde fokus på.

Tina Wagner, Vejle Kommune

Også **naturen** har endnu en gang vist sit værd som en særlig arena for sundhedsfremme og forebyggelse. Udenfor kan vi være sammen – hver for sig! Og den erkendelse er blevet mere end almindelig allemandseje i coronatiden. Familier, unge, gamle og børn har brugt naturen i langt højere grad en vanligt. Og kommunerne har målrettet flyttet indsats og arbejde ud i uderummet. En udvikling, vi i Sund By Netværket både glæder os over, og tager med i det fremadrettede naturarbejde, både i temagruppe- og projektregi.

Find case-eksempler på [Sundeborgere.dk/corona](https://sundeborgere.dk/corona)

► Udendørs familieorienteret helhedsindsats i Gellerup:

Udvikling og gennemførelse af aktiviteter omkring bevægelse, natur og haver for børn, unge og deres forældre i samarbejde med lokale aktører i boligområdet.

► Udendørs vindueskoncerter på plejehjem i Aarhus Kommune:

Koncerter og dans med det formål at reducere plejehjemsbeboernes oplevelse af ensomhed under corona, fastholde de ældres kulturelle indhold i hverdagen, og deres livskvalitet.

► Inspiration til det gode liv i Horsens Kommune:

Fysisk vejledning i Sund By butikken er flyttet online i form af en virtuel guide til, hvordan man som borger kan holde sig Mentalt, Socialt og Fysisk Aktiv i en coronatid.

Den samme erkendelse gør sig gældende i forhold til **mental sundhed**, der under coronaen synes sidestillet med den fysiske sundhed, både i fokus og anerkendelse fra sundhedsmyndighedernes side. Og via de mange, mange initiativer, der især voksede ud af civilsamfundet.

Endelig er forebyggelsesarbejdet blevet tilføjet nogle nye helt grundlæggende refleksioner for fremtidige indsats. Når teknik og virtuelle møderum i høj – eller nogen – grad afløser fysiske møder og samtaler, sniger der sig nogle nødvendige **etiske overvejelser** ind i forebyggelsesarbejdet. Både i blød forstand som fx: kan vi opnå samme fortrolige og gode relation til borgeren, både enkeltvis og i grupper, hvad gør skærmen ved de menneskelige dynamikker etc.? Og mere konkret som, hvad med den juridiske tavshedspligt og "sikring" af borgeren, når samtaler pludselig foregår i et ikke-kontrollerbart rum, hvor der potentielt kan være andre til stede – fx familien, der sidder med i stuen eller de andre borgere på biblioteket, hvis man bruger computeren der? Ligesom en opmærksomhed på de forskellige tekniske løsnings anvendelighed og it-sikkerhedsovervejelser, bliver selvfølgelig flueben ved opstart og udvikling af indsats fremover.

Opsamling

Sund By Netværkets praksisfunderede coronaopsamling er ikke fuldstændig. Vores medlemskommuner har delt gode og dårlige erfaringer, og vi har taget de vigtigste læringer med. Ligeså stille har vi alle vænnet os til, at coronaen er her - som noget vi lever med og forholder os til, både privat og i arbejdsøjemed. Og sådan vil det nok være i lang tid endnu. Derfor er det også vigtigt, at vi - i fællesskab - reflekterer over, hvordan vi bedst kan bygge nye læringer og erfaringer ind i vores fremadrettede sundhedsfremmende og forebyggende arbejde. - I stedet for "bare" at gå tilbage til den gamle måde at gøre tingene på.

Vi håber, at denne opsamling kan bidrage og inspirere til at bruge de gode erfaringer konstruktivt og fremadrettet mod et "new normal" - hvor vi måske endda, i fællesskab, kan levere en endnu bedre og mere værdifuld indsats for borgerne til gavn for den samlede danske folkesundhed.

Det danske Sund By Netværk, under WHO's Healthy Cities Network, har siden 1991 været med i udviklingen af folkesundheden i Danmark gennem et tæt samarbejde med kommuner og regioner. Sund By Netværket arbejder med udviklingen af de kommunale sundhedsindsatser, bl.a. opgaver om styrkede fællesskaber, socialt bæredygtige lokalsamfund og KRAM-faktorerne (Kost, Rygning, Alkohol og Motion). Det giver resultater helt ude hos borgeren og er samtidig en åbning for et samarbejde på tværs af forvaltningsområder og sektorer. I Sund By Netværket arbejder vi med udvalgte temaer i vores temagrupper. Den praksisnære viden vi genererer i temagrupperne deler vi hurtigt i netværket, og sikrer således, at viden og metoder kommer alle i netværket til gavn.



Broderi udført af Margit Jørgensen

Borger i Høje-Taastrup Kommune under hjemsendelsen i corona-tiden.