

## Sund Zone – forebyggelse i det helt nære nærmiljø, Køge Kommune

I arbejdet med social ulighed i sundhed gennemførte Køge Kommune projekt Sund Zone fra 2010-2014 støttet af 7,5 mio fra Sundhedsstyrelsens satspulje "Forebyggelse i nærmiljøet". Projektet var et metodeudviklingsprojekt og indsatsen foregik i ét af Køges fire særligt udsatte boligområder, Ellemarken. Området er kendetegnet ved beboernes lave tilknytning til arbejdsmarkedet, lavt indkomstniveau og uddannelsesniveau, høj andel af beboere med anden etnisk baggrund (særligt tyrkisk oprindelse) og generelt flere sociale og sundhedsmæssige udfordringer end i resten af Køge Kommune. Området bebos af i alt 2254 beboere.

**Formålet** i Sund Zone var at styrke beboernes mulighed for sundere livsstil og levevilkår, ved at:

- Fremme fysisk og psykisk trivsel, tryghed og fællesskab
- Støtte og udvikle ressourcepersoner i lokalområdet
- Sikre inddragelse, skabe ejerskab, engagement, handlekompetence og medansvar blandt beboerne

**Målgruppen** var som udgangspunkt alle beboere i Ellemarken, med et særligt fokus på borgergrupperne 1) borgere med anden etnisk baggrund, 2) ensomme/psykisk/socialt sårbare, 3) økonomisk sårbare. Disse tre grupper benytter sig kun i begrænset omfang af kommunens sundhedsfremmende og forebyggende tilbud/fællesskaber.

**Den indholdsmæssige kerne i projektet** var centreret omkring udvikling, implementering og forankring af sundhedsfremmende og forebyggende aktiviteter, med afsæt i beboernes ønsker og ressourcer. Der blev lagt vægt på risikofaktorerne rygning, fysisk aktivitet og kost og med særligt fokus på mental sundhed som et vigtigt udgangspunkt for engagement og livsstilsændringer blandt sårbare borgere.

**Relationsarbejdet, formidling og kommunikation** i området, var væsentlige fokusområder, bl.a. på grund af en høj grad af borgere med anden etnisk baggrund med svage danskundskaber. Målet var at skabe så stort rum som muligt for aktiv inddragelse af borgerne. Der blev arbejdet med proaktiv rekruttering af borgere ved opsøgende indsats gennem direkte kontakt (fx ringe på dørklokker) og netværksskabende aktiviteter, som lokale informatører og ressourcepersoner. Desuden systematisk anvendelse af alle eksisterende kommunikationskanaler med vægt på radio, tv, beboerblade, Facebook, SMS-kæder mv. og i mindre omfang informationsopslag og flyers, der erfaringsmæssigt ikke havde haft den ønskede effekt tidligere. Den daglige drift blev varetaget af projektkoordinator og projektmedarbejder med henholdsvis sundhedsfaglig og socialfaglig baggrund, der igennem flere år havde haft deres faglige virke i området. Projekt Sund Zone var desuden fysisk placeret i Ellemarken i en lejlighed omdannet til projektkontor, hvilket skabte stor synlighed om indsatsen og havde en positiv effekt på opbygning af tillid og relationer og dermed rekrutteringsresultat .

Metodemæssigt blev der, i udarbejdelsen af projektets overordnede strategier, trukket på Køge kommunes brede erfaringsgrundlag med bl.a.

- den motiverende metode "Du bestemmer metoden", der har vist sig effektiv som deltagercentreret undervisningsmetode ift. sundhedsfremme
- med en ressourceorienterede tilgang, der erfaringsmæssigt i kommunen har styrket reel borgerinddragelse samt øget tilliden mellem fagpersoner og borgere.

- kommunens tidligere Projekt Kulturelt Kvarter, som viste at målgruppetænkning og borgerinddragelse er centralt for forankring af resultater/livsstilsændringer. Projektet pegede endvidere på betydningen af sprogbarrierer ift. borgere med anden etnisk baggrund, samt netværksskabelse og samarbejdsformer.

Ydermere har man i projekt Sund Zone trukket på eksisterende ressourcer i Ellemarken i form af aktive beboere/aktivt beboerdemokrati og på forhånd eksisterende aktiviteter i området.

**Projektejerskabet til Sund Zone var delt** mellem Sundhedsafdelingen og Integrationsafdelingen i Køge Kommune, lige som både Social- og Sundhedsudvalget samt Arbejdsmarkeds- og Integrationsudvalget delte det politiske ejerskab. Projektet var desuden funderet på en partnerskabsaftale mellem kommunen og afdelingsbestyrelsen i Ellemarken. Herudover har bl.a. Social- og Sundhedsforvaltningen, Arbejdsmarkeds- og Borgerservice, Teknisk Forvaltning, boligselskabet i området, beboere, , andre kommunale institutioner og frivillige foreninger i området været repræsenteret i dialogfora med henblik på at sikre vidensdeling om sundheds- og trivselsmæssige behov, ønsker og muligheder.

**Som resultat af den 4-årige periode er der bl.a.:**

- etableret 25 forskellige aktiviteter
- rekrutteret mindst 70 aktive frivillige
- blevet uddannet 28 bydelsmødre
- blevet etableret kontakt mellem aktiviteterne i Sund Zone og lokalområdets foreninger og klubber.

Desuden er der:

- generelt øget trivsel, bedre sundhed og øget fællesskabsfølelse i området
- dannet en "Forankringsgruppe" i Ellemarken, hvor beboere, afdelingsbestyrelse, Boligsocial helhedsplan og Sund Zone er repræsenteret. Formålet er at sikre en fremadrettet forankring af Sund Zone-aktiviteterne.

**Fremadrettet** er der generelt tænkt i forankring og videreførelse i så høj grad som muligt. Udover forankringsgruppen har man i løbet af projektperioden uddannet ikke blot bydelsmødre, men også motionsinstruktører blandt interesserede beboere, samt sørget for kompetenceudvikling af ejendomsfunktionærer i området. Endvidere har man videreført de motivationsskabende og inddragende kompetencer og redskaber som Sund Zone har bygget på ved en nyoprettet indsats, der er opsøgende overfor ensomme og psykisk sårbare beboere, som ønsker at blive mere aktive i deres nærmiljø.

**Kontaktperson:** Jens Kristoffersen, sundhedskonsulent i Køge Kommune, telefon: 29337098, mail: jens.kristoffersen@koege.dk