



GÅ I GANG

SLUTEVALUERING

Karsten Østerlund

2010:4

MOVEMENTS

GÅ I GANG

Slutevaluering

Udarbejdet af

Karsten Østerlund

Gå i Gang: Slutevaluering

Udarbejdet af:

Karsten Østerlund

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Rekvirenter: Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger,

Gigtforeningen og Kræftens Bekæmpelse

Udgivet 2010

ISBN 978-87-92646-07-1

Serie: Movements, 2010:4

Serudgiver: Institut for Idræt og Biomekanik

Forsidefoto: Scanpix

Forsidelayout: UniSats

Opsætning: Lone Bolwig

Tryk: Print & Sign, Odense

Indholdsfortegnelse

Forord	5
1. Indledning	7
1.1. Gå i Gang-projektet.....	7
1.2. Koordination og ledelse af projektet.....	7
1.3. Økonomi.....	8
1.4. Første del af evalueringen/midtvejsevaluering.....	8
2. Slutevalueringen	10
2.1. Evalueringens formål.....	10
2.2. Evalueringens indhold.....	10
2.3. Dataindsamlingsmetoder.....	11
2.3.1. Deltagerdimensionen.....	11
2.3.2. Den organisatoriske dimension.....	13
2.4. Oversigt over rapporten.....	15
3. Deltagernes forhold til fysisk aktivitet og Gå i Gang	18
3.1. Deltagernes sociale profil.....	18
3.2. Deltagernes sygdomshistorie og helbred.....	20
3.3. Deltagernes motionsvaner inden Gå i Gang.....	24
3.4. Barrierer for fysisk aktivitet.....	26
3.5. Deltagernes tilfredshed med og udbytte af Gå i Gang-aktiviteterne.....	27
3.6. Deltagernes aktivitetsvalg og udbuddet af Gå i Gang-aktiviteter.....	30
3.7. Deltagernes valg af motionsform.....	33
3.8. Rekruttering af deltagere.....	34
3.9. Opsummering.....	37
4. Deltagernes udbytte af Gå i Gang	39
4.1. Deltagelse i Gå i Gang.....	39
4.2. Årsager til at være stoppet med Gå i Gang.....	41
4.3. Udvikling i fysisk aktivitetsniveau, fysisk form og helbred.....	41
4.3.1. Fysisk aktivitetsniveau.....	42
4.3.2. Selvvurderet fysisk form.....	43
4.3.3. Selvvurderet helbred.....	46
4.4. Det særlige ved Gå i Gang.....	47
4.5. Samlet vurdering af Gå i Gang-deltagelse.....	49
4.6. Opsummering.....	50
5. De frivilliges indsats i og holdninger til Gå i Gang	54
5.1. De frivilliges sociale profil.....	55
5.2. Det frivillige arbejdes omfang og karakter.....	56
5.3. De frivilliges holdninger til Gå i Gang og det at være frivillig i projektet.....	58
5.4. Rekruttering og fastholdelse af frivillige.....	61
5.5. De frivillige er en enorm ressource.....	63
5.6. Opsummering.....	63

6. Samarbejdet i de lokale styregrupper.....	65
6.1. Generelt om samarbejdet.....	65
6.2. De involverede organisationer og samarbejdet imellem disse	68
6.3. De forskellige aktørers styrker og svagheder	71
6.3.1. Patientforeningerne	71
6.3.2. DGI og de lokale idrætsforeninger	73
6.3.3. Kommunerne	75
6.3.4. Det persondrevne projekt.....	77
6.4. Den nærmeste fremtid for Gå i Gang	78
6.5. Forankring af Gå i Gang.....	80
6.5.1. Kommunal forankringsmodel	82
6.5.2. Tre alternative forankringsmodeller	86
6.5.3. Lokale forhold bestemmer forankringsmodellen.....	92
6.6. Opsummering	92
7. Konklusion	94
7.1. Deltagerdimensionen – styrker og svagheder	95
7.2. Den organisatoriske dimension – styrker og svagheder	96
8. anbefalinger.....	97
8.1. Deltagerdimensionen.....	97
8.1.1. Etablér et mere formelt samarbejde med sundhedsvæsenet.....	97
8.1.2. Få mændene med – også uden deres koner	98
8.1.3. Byg videre på styrkerne – de sociale og hensyntagende elementer	98
8.2. Den organisatoriske dimension	99
8.2.1. Overvej alternativer til den kommunale forankringsmodel	99
8.2.2. Formalisér samarbejdet mellem projektpartnerne.....	100
8.2.3. Få idrætsforeningerne med – brug foreningskonsulenterne	100
8.2.4. Få idrætsforeningerne med – brug DGI Senioridræt.....	101
8.2.5. Tro på, at projektet kan bæres af frivillige	101
Litteraturliste	103
Bilag.....	104
Bilag 1: Første spørgeskema til Gå i Gang-deltagerne (efterår 2009)	104
Bilag 2: Opfølgende spørgeskema til Gå i Gang-deltagerne (forår 2009)	109
Bilag 3: Spørgeguide til gruppeinterviews med deltagere (efterår 2009)	112
Bilag 4: Spørgekema til de frivillige (forår 2010)	113
Bilag 5: Spørgekema til de lokale styregrupper (forår 2010)	116
Bilag 6: Spørgeguide til gruppeinterviews med styregrupper (forår 2010).....	117

Forord

At arbejde med evalueringen af Gå i Gang-projektet har været en stor oplevelse for mig personligt. Ikke så meget fordi projektet som sådan er enestående eller nyskabende – tværtimod er der gennem tiden oprettet indtil flere projekter, som med større og mindre held og på hver deres måde har forsøgt at aktivere inaktive danskere. Det der for mig har været fascinerende ved Gå i Gang er alle de imødekommende, engagerede og venlige mennesker, som er involveret i projektet, hvad enten det er som deltager, instruktør, styregruppemedlem eller vært/værtinde.

I den periode på godt ti måneder, hvor jeg har arbejdet med evalueringen, har jeg været i kontakt med mange forskellige mennesker, der med hver deres årsager og motiver har valgt at bruge tid på Gå i Gang. Alle dem jeg har truffet har udvist et stort engagement og en stor portion stolthed over at være en del af projektet, og ved de afholdte interviews har de fortalt velvilligt og åbent omkring dette. Det har været en enorm stor hjælp for mig at blive mødt med så stor en grad af åbenhed og hjælpsomhed og herfra skal derfor lyde en stor tak til alle, der på den ene eller anden måde har taget sig tid til at bidrage til evalueringen. En særligt stor tak skal lyde til de lokale tovholdere, som beredvilligt har fremskaffet de informationer, jeg har haft brug for undervejs i evalueringsprocessen samt til projektleder Jens Sune Jakobsen, som har været en uundværlig sparringspartner i forløbet.

Det at jeg konkret har haft mulighed for at komme ud og deltage i nogle af de aktiviteter, der foregår rundt omkring i projektkommunerne, har været med til at bekræfte over for mig, at det nytter noget med et initiativ som Gå i Gang. Livsglæden og ikke mindst bevægelsesglæden har skinnet tydeligt igennem alle de besøgte steder – og den er smittende. Aktiviteterne betyder en hel masse for en lang række mennesker, og som sådan er det et vægtigt argument for projektets berettigelse.

I forbindelse med en evaluering af et projekt som Gå i Gang er det imidlertid også nødvendigt at se mere nøjternt på, om projektet har formået at leve op til de målsætninger, som på forhånd var stillet op, og her er billedet, som rapporten senere viser, mere blandet. Særligt har det været en udfordring at få aktiveret de allersvageste ældre, dvs. dem der er groet godt og grundigt fast i deres behagelige lænestol foran fjernsynet. Dem har selv et initiativ som Gå i Gang, der ellers er designet specielt til denne målgruppe, haft svært ved at nå, og spørgsmålet er, om der skal tages helt andre midler i brug for at nå den svageste gruppe, samt hvem der i givet fald skal løfte denne opgave. Disse spørgsmål behandles mere dybdegående senere i rapporten.

I det hele taget forsøger jeg i rapporten at formidle den livsglæde og positive ånd, som jeg har oplevet de steder, jeg har besøgt, men samtidig forholder jeg mig nøjternt til de indsamlede data, således som det er helt afgørende, når man samlet set skal bedømme effekten af et initiativ som Gå i Gang. Evalueringsrapporten har ikke til formål at fælde en egentlig dom over projektet, men snarere at beskrive, hvad der har fungeret godt og mindre godt, således at der kan træffes kvalificerede beslutninger om projektets fremtid og eventuelle videreudvikling. Det er mit håb, at evalueringen lever op til dette formål.

Karsten Østerlund
Syddansk Universitet, juni 2010

1. Indledning

1.1. Gå i Gang-projektet

Gå i Gang-projektet startede oprindeligt som et samarbejde mellem fire frivillige organisationer: Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI), Gigtforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Diabetesforeningen. Pr. 31. december 2009 har Diabetesforeningen imidlertid meldt sig ud af projektet begrundet i såvel strategiske som økonomiske hensyn. Projektet har det til trods kørt videre stort set som planlagt med økonomisk støtte fra de resterende tre organisationer samt TrygFonden. Sidstnævnte har som hovedsponsor ydet økonomisk støtte til projektet siden begyndelsen og er projektejer på linje med de øvrige partnere.

Målgruppen for projektet er primært patientorganisationernes målgrupper samt den del af befolkningen, der grundet inaktivitet er i særlig risiko for at udvikle livsstile relateret sygdom. Projektet henvender sig således først og fremmest til mennesker med gigt, kræft og oprindeligt også diabetes inde på livet. Det kan være mennesker, der selv lider af sygdommen, men også mennesker der på anden måde har sygdommen tæt inde på livet, fx pårørende eller venner. Gå i Gang er imidlertid også mere generelt henvendt til inaktive, der ønsker at komme i gang med at motionere.

Et centralt succeskriterium for projektet er, at der inden 2010 er etableret Gå i Gang i tyve kommuner med mulighed for aktiviteter i flere byer i hver enkelt kommune. Heraf skal aktiviteterne i femten af landets kommuner være lokalt selvkørende, dvs. lokalt forankret i forening og/eller kommune, ved udgangen af 2010. Det er endvidere et specifikt mål at få kommunerne til at involvere sig i de lokale projekter, ligesom projektet også tager sigte på at kvalificere instruktører til at varetage idræts- og motionstilbud for målgruppen.

1.2. Koordination og ledelse af projektet

Koordination og ledelse af projektet foregår såvel på landsplan, i form af landsstyregruppen og projektlederen, som på lokalt niveau i form af de lokale styregrupper. I landsstyregruppen sidder projektlederen sammen med to repræsentanter fra hver af de involverede organisationer (med undtagelse af TrygFonden som har valgt ikke at have medlemmer siddende i landsstyregruppen). TrygFonden holdes i stedet løbende opdateret om udviklingen i projektet og er, på trods af at de ikke har en repræsentant i landsstyregruppen, beslutningsberettiget på linje med de øvrige organisationer.

Landsstyregruppen mødes ca. seks gange årligt og har til opgave at støtte op om projektlederens arbejde, sikre at projektet følger handleplanen og træffe overordnede beslutninger, der vedrører driften i projektet. Den centrale kommunikation internt mellem organisationerne sker primært i landsstyregruppen.

Projektlederen har siden efteråret 2007 været Jens Sune Jakobsen, som til daglig er

ansat hos DGI Storkøbenhavn. Sune står for den daglige drift af projektet, herunder bl.a. ledelse af projektet både udadtil og indadtil, ligesom han er ansvarlig for, at projektets målsætninger og succeskriterier realiseres. Han er ansat på fuld tid og refererer formelt til projektejerne, hvilket i praksis sker gennem landsstyregruppen.

De lokale styregrupper tager sig af den lokale styring af projektet. Medlemmerne er frivillige fra de involverede organisationer som oftest suppleret af en kommunal repræsentant, der ofte fungerer som tovholder med ansvar for den lokale drift (i enkelte styregrupper varetages tovholderfunktionen af en anden end den kommunale repræsentant). Det tilstræbes, at der ideelt set sidder minimum én repræsentant fra hver af de frivillige organisationer, som er involveret i projektet, samt en kommunal repræsentant i hver enkelt lokal styregruppe.

Det er de lokale styregruppers ansvar at udarbejde oversigter over og markedsføre kommunens Gå i Gang-aktiviteter. Derudover at udvikle nye samarbejdsaktiviteter og enkeltstående aktiviteter (events) i Gå i Gang-regi.

1.3. Økonomi

Projektejerne (DGI, Kræftens Bekæmpelse, Gigtforeningen og TrygFonden) bidrager hver med et grundbeløb på 200.000 kr. om året frem til udgangen af 2010. Diabetesforeningen har på lige fod med de nuværende projektere bidraget til projektets drift frem til udgangen af 2009, men har som nævnt valgt ikke at være en del af Gå i Gang herefter.

Ud over de nævnte donationer fra projektejerne skaffes yderligere midler via ekstern fundraising, som forestås af projektlederen i samarbejde med organisationerne. Desuden er der i flere kommuner med succes blevet søgt om paragraf 18-midler, som er penge øremærket til frivillige sociale formål i de enkelte kommuner.

1.4. Første del af evalueringen/midtvejsevaluering

Første del af evalueringen, som blev afsluttet i foråret 2008, viste, at de undersøgte lokale styregrupper havde formået at udbyde mange forskellige aktiviteter, men det kneb for flere af grupperne at rekruttere det ønskede antal deltagere. I bestræbelsen på at fastholde deltagerne i Gå i Gang-aktiviteterne lagde de lokale grupper stor vægt på de sociale sider af aktiviteterne, og at motionen er på et niveau, hvor alle kan følge med.

Aktiviteterne havde især formået at rekruttere kvinder over 60 år, der var medlem af en af patientforeningerne. Det var især personer, som i forvejen var fysisk aktive, men ønskede mere af samme slags. På den korte tid kunne evalueringen ikke dokumentere signifikante ændringer i deltagerens selvvaluerede helbred og fysiske form samt deres fysiske aktivitetsniveau. Deltagerne var imidlertid glade for aktiviteterne og udtrykte tilfredshed med arrangementerne og prisen for at deltage.

Ved evalueringens afslutning havde tre af de undersøgte syv lokale styregrupper planer om at fortsætte Gå i Gang-arbejdet, to grupper ønskede at udvide deres aktiviteter, mens to grupper havde planer om at lukke projektet.

Evalueringen viste, at samarbejdet mellem de lokale repræsentanter for de involverede organisationer samt kommunale repræsentanter (i nogle af grupperne) havde fungeret godt. Derimod havde grupperne vanskeligt ved at få et samarbejde med de lokale idrætsforeninger etableret, men flere af grupperne havde dog formået at få personer fra idrætsforeninger involveret som instruktører.

Generelt var de lokale styregrupper begejstrede for projektet, som man mente, at der var et stort behov for, men man efterlyste større opbakning fra landsstyregruppen samt bedre økonomisk styring af projektet. Kommunerne var også tilfredse med projektet, men involverede sig ikke stærkt deri. De lokale styregrupper udtrykte således også et ønske om, at kommunen i højere grad ville engagere sig i projektet, hvilket flere kommuner også havde et ønske om, men svært ved at leve op til i praksis, bl.a. pga. det store arbejde med kommunesammenlægningerne.

2. Slutevalueringen

Slutevalueringen følger dels op på midtvejsevalueringen, hvis konklusioner kort er beskrevet ovenfor, dels tages udvalgte problemstillinger op, som har særlig betydning for projektet og den idé, der ligger bag. Tidsmæssigt er evalueringen foretaget i perioden fra august 2009 til og med juni 2010.

2.1. Evalueringens formål

Det er evalueringens formål at afdække, om det er lykkedes for projektet at leve op til dets formål og de målsætninger, som blev stillet op forud for projektet. Konkret vil evalueringen belyse både deltagerdimensionen og den organisatoriske dimension af Gå i Gang.

Analysen af deltagerdimensionen indeholder følgende emner:

- Deltagernes alder og sociale baggrund.
- Deltagernes fysiske form og helbred, herunder deres motions- og sygdomshistorie.
- Rekruttering til og fastholdelse af deltagere i projektet.
- Deltagernes udbytte af projektet (fysisk og socialt) samt deres holdning hertil.

Analysen af den organisatoriske dimension indeholder følgende emner:

- Samarbejdet mellem projektejerne indbyrdes og med kommunerne. Dette undersøges empirisk på lokalt niveau med fokus på de lokale grupper, der har været særligt velfungerende (og som kan fungere som en slags 'modelprojekt').
- En analyse af mulighederne for at fastholde samarbejdet efter projektets afslutning, og hvad der betinger dette.
- Det lokale foreningslivs deltagelse i og udbytte af projektet.
- Hvilke erfaringer og kompetencer Gå i Gang-projekter og -aktiviteter forudsætter.

På baggrund af analyserne af de to dimensioner tager evalueringen sigte på at fremsætte forslag til den fremtidige udvikling af Gå i Gang-konceptet efter projektperiodens op-hør.

2.2. Evalueringens indhold

Evalueringen omfatter tre dele:

1. En kvantitativ og kvalitativ undersøgelse af deltagerne i Gå i Gang:

- En spørgeskemaundersøgelse af deltagerne på et bredt udsnit af de Gå i Gang-hold, der kørte kontinuerligt i de enkelte kommuner på undersøgelsestidspunktet (skemaer udsendtes september-oktober 2009).
- En opfølgende spørgeskemaundersøgelse blandt de deltagere, der har angivet kontaktoplysninger i den ovennævnte spørgeskemaundersøgelse eller i en tilsvarende undersøgelse foretaget i forbindelse med første del af evalueringen af Gå i Gang

(skemaer udsendtes april-maj 2010).

- Kvalitative interviews med grupper af deltagere fra fem lokale Gå i Gang-hold (interviews blev foretaget oktober-november 2009).

2. En kvantitativ og kvalitativ undersøgelse af organiseringen af Gå i Gang:

- En spørgeskemaundersøgelse af alle de lokale styregrupper (skemaer udsendtes marts 2010).
- En spørgeskemaundersøgelse af ledere, instruktører, frivillige og andre, der er involveret i de lokale styregruppers aktiviteter og arrangementer (skemaer udsendtes marts 2010).
- Kvalitative interviews med frivillige, instruktører og kommunalt ansatte med tilknytning til projektet fra fire forskellige lokale styregrupper, hvor Gå i Gang har været en succes (interviews blev foretaget marts-april 2010).

3. En kvalitativ analyse af hvad de involverede frivillige organisationer har lært af projektet:

- Et mindre seminar med deltagelse af landsstyregruppens medlemmer samt to til fire medlemmer fra hver organisation (afholdt juni 2010).

2.3. Dataindsamlingsmetoder

Det er et gennemgående træk for denne evaluering, at der er benyttet såvel kvantitative som kvalitative metoder til at belyse de to undersøgte dimensioner af Gå i Gang, nemlig deltagerdimensionen og den organisatoriske dimension. Formålet hermed er at opnå et så repræsentativt billede af deltagernes og de frivilliges syn på projektet som muligt – hertil benyttes de kvantitative spørgeskemaundersøgelser – og på samme tid komme i dybden med udvalgte deltagere og frivilliges erfaringer med projektet – dette opnås gennem kvalitative gruppeinterviews.

2.3.1. Deltagerdimensionen

I forhold til deltagerdimensionen af Gå i Gang, så er der konkret blevet udført to spørgeskemaundersøgelser og fem gruppeinterviews:

Den første spørgeskemaundersøgelse blev gennemført i efteråret 2009 og havde til formål relativt bredt at undersøge, hvem der deltager i Gå i Gang-aktiviteter, deres helbred og fysiske form samt holdning til de aktiviteter, de deltager i. Respondenterne blev udvalgt ved, at evaluator pr. e-mail kontaktede samtlige atten tovholdere, som blev informeret grundigt om undersøgelsen. Tovholdernes opgave var at fremskaffe adresser på samtlige Gå i Gang-instruktører i deres kommune og bede dem anslå, hvor mange spørgeskemaer, de hver især havde brug for. Disse oplysninger fremskaffede elleve af de atten tovholdere, mens resten enten meldte tilbage, at de af forskellige årsager ikke kunne overskue opgaven eller helt undlod at svare på evaluators henvendelse.

I ti af de elleve kommuner blev der sendt spørgeskemaer ud til samtlige Gå i Gang-hold

i kommunen, mens der i den sidste kommune måtte udvælges seks instruktører/hold, da det havde været for omfattende at undersøge de mere end 90 hold, der fandtes under Gå i Gang i den pågældende kommune på undersøgelsestidspunktet. Den lokale tovholder var i den forbindelse behjælpelig med at udvælge seks hold, hvor målgruppen for Gå i Gang efter vedkommendes vurdering var særligt godt repræsenteret. Der er således en vis risiko for, at målgruppen for projektet er en smule overrepræsenteret i spørgeskemaundersøgelsen, men i og med at det i de ti øvrige kommuner var alle deltagere, der modtog et skema, er der i værste fald tale om en meget lille skævvridning.

I alt blev 992 skemaer sendt ud pr. post til de lokale instruktører sammen med et informationsbrev til hver enkelt instruktør, som kort beskrev, hvad der var deres opgave i forbindelse med undersøgelsen (at uddele skemaerne og motivere deltagerne til at svare). I alt kom 588 spørgeskemaer retur, hvilket giver en svarprocent på 59 pct.

Svarprocenten må dog formodes reelt at være højere, da det ganske givet ikke alle steder er lykkedes instruktørerne at dele alle de tilsendte skemaer ud. Konkret meldte en instruktør tilbage til evaluatoren, at hun havde 24 skemaer i overskud, og selv om der ikke er kommet flere henvendelser af denne type, er det højst tænkeligt, at der er ligger ubenyttede skemaer hos nogle instruktører. Derudover var det pga. den valgte metode ikke muligt at udsende rykkerskrivelser, som ellers må antages at kunne have højnet svarprocenten.

Den anden spørgeskemaundersøgelse blev gennemført i foråret 2010 og havde til formål at følge op på spørgeskemaundersøgelsen fra efteråret 2009 (beskrevet ovenfor), hvor flere deltagere på opfordring havde opgivet kontaktoplysninger i form af enten e-mail eller postadresse (i alt 441 stk.). Derudover forelå fra midtvejsevalueringen kontaktdata på de deltagere, der havde medvirket i en spørgeskemaundersøgelse, som blev gennemført blandt en mindre gruppe af Gå i Gang-deltagere i foråret 2007 (i alt 94 stk.). Disse blev også tilsendt et spørgeskema.

Formålet med denne anden spørgeskemaundersøgelse var at følge op på, om respondenterne stadig deltog i Gå i Gang-aktiviteter og hvad dette havde/har af betydning for deres helbred og fysiske form. Endelig blev respondenterne også bedt om overordnet at forholde sig til, hvad de havde syntes om at deltage i aktiviteterne, samt hvad der efter deres mening adskiller Gå i Gang fra andre motions- og idrætstilbud.

Konkret blev der udsendt 535 spørgeskemaer i alt, heraf 232 pr. e-mail og 303 pr. post. I alt besvarede 333 respondenter spørgeskemaet, hvilket giver en samlet svarprocent på 67 pct., når der korrigeres for fejladresseringer i såvel postadresser som e-mailadresser. Svarprocenten var højere på de postudsendte spørgeskemaer (71 pct.) end på de e-mailudsendte (61 pct.) til trods for, at der kun blev udsendt rykkerskrivelser pr. e-mail. Dette skete to uger efter invitationen var sendt ud og gav ca. 40 svar yderligere, hvilket resulterede i en højnelse af svarprocenten på 16 pct. point.

Der var imidlertid også visse problemer med den e-mailbaserede del af undersøgelsen, som må tilskrives en manglende tilpasning af den tilsendte invitation til målgruppen. I hvert fald meldte en gruppe af respondenter (i alt 22 stk.) tilbage til evaluatoren, at der ikke var noget spørgeskema vedhæftet den tilsendte e-mailinvitation (respondenterne blev i in-

vationen bedt om at klikke på et link, som ville føre dem til undersøgelsen). At det ikke har stået tydeligt nok i invitationen kan tænkes at være en del af forklaringen på den lidt lavere svarprocent i de e-mailbaserede spørgeskemaer, om end evaluator med succes fik vejledt dem, der henvendte sig og desuden tilpassede rykkerskrivelsen til målgruppen.

De fem gruppeinterviews blev afholdt i efteråret 2009 på hold af forskellig karakter i fem forskellige kommuner. Kommunerne blev udvalgt ud fra et kriterium om, at der blandt de undersøgte kommuner skulle være dels geografisk variation og dels variation i urbaniseringsgraden, således at det var muligt også at lave sammenligninger af bysamfund og landsbysamfund.

Gå i Gang-holdene blev udvalgt i samarbejde med de lokale tovholdere, som hver især blev bedt om at pege på et par af de hold i kommunen, hvor målgruppen for projektet var særligt godt repræsenteret. Således må målgruppen for projektet antages at være noget overrepræsenteret i de afholdte interviews, da evaluator desuden bad de enkelte instruktører om at udvælge personer til gruppeinterviewene, der på forskellig vis tilhørte målgruppen. I praksis var der dog en del variation i de interviewede deltageres helbred, og der sad bestemt også personer med, som ikke kan karakteriseres som en del af målgruppen på den måde, som den er defineret i projektbeskrivelsen (se tidligere i rapporten).

Der var alt mellem fire og seks deltagere i de afholdte gruppeinterviews, som alle varede mellem 1 og 1½ time. I tre ud af de i alt fem interviews sad instruktøren med ved bordet og bidrog med sine indsigter på lige fod med deltagerne. Det at instruktøren sad med havde så vidt evaluator kunne vurdere ikke betydning for deltagernes holdninger til projektet eller den konkrete aktivitet.

Modellen for interviewet var en semistruktureret interviewmodel, hvor evaluator på forhånd havde forberedt en række spørgsmål, uden at interviewguiden blev fulgt slavisk, og der desuden var plads til at dvæle ved ting, som informanterne fandt særligt interessante. Ud over interviewene deltog evaluator enten forud eller efterfølgende i de enkelte aktiviteter (to gange gå-motion, to gange gymnastik/multimotion og én gang seniordans). Således var det muligt for evaluator konkret at iagttage deltagernes generelle niveau og ageren samt få et indblik i, hvad der konkret foregår på flere forskelligartede Gå i Gang-hold.

2.3.2. Den organisatoriske dimension

I forbindelse med den anden undersøgte dimension af Gå i Gang – den organisatoriske – blev gennemført to spørgeskemaundersøgelser og afholdt fire gruppeinterviews. Den ene spørgeskemaundersøgelse blev gennemført blandt de frivillige i projektet (styregruppedlemmer, instruktører, værter/værtinder), mens den anden blev gennemført som et fælles spørgeskema i de lokale styregrupper. De fire kvalitative gruppeinterviews blev afholdt i fire udvalgte og velfungerende styregrupper. De enkelte undersøgelser uddybes nedenfor:

Spørgeskemaundersøgelsen blandt de frivillige blev gennemført i foråret 2010. Formålet med undersøgelsen var at opnå indsigt i, hvad de frivillige synes om forskellige

aspekter af Gå i Gang samt hvor meget tid de bruger på at arbejde med projektet.

De lokale tovholdere blev af evaluators bedt om at tilsende e-mailadresser på alle de frivillige i forbindelse med Gå i Gang, der var i deres kommune. I alt tretten ud af atten kommuner sendte de efterspurgte oplysninger, hvilket resulterede i 115 e-mailadresser. Nogle tovholdere gjorde opmærksom på, at enkelte af deres frivillige ikke havde en e-mailadresse, men der var efter tilbagemeldingerne at dømme tale om relativt få, så det må ikke antages at have skævvredet undersøgelsen væsentligt.

I alt 84 af respondenterne besvarede spørgeskemaet, hvilket giver en svarprocent på 73 pct. I den forbindelse skal det nævnes, at der efter godt to uger blev udsendt en rykker, som dog ikke bidrog til at højne svarprocenten væsentligt, da de fleste allerede havde besvaret skemaet på daværende tidspunkt. Der var desuden, i modsætning til i deltagerundersøgelsen, stort set ingen problemer med fejlmeldinger i e-mailadresser eller henvendelser om problemer med at besvare skemaet.

Spørgeskemaundersøgelsen i de lokale styregrupper blev gennemført over en lang periode på knap tre måneder i foråret 2010. Formålet med undersøgelsen var at blive klogere på, hvordan samarbejdet i styregrupperne er forløbet, herunder samarbejdet mellem de forskelligartede projektpartnere, samt hvordan fremtidsudsigterne for projektet ser ud i de enkelte kommuner.

Årsagen til den relativt lange tidshorisont for undersøgelsen er, at de lokale styregrupper de fleste steder mødes relativt sjældent (typisk hver tredje måned, nogen steder sjældnere), og meningen med skemaerne var, at de skulle udfyldes af styregrupperne i fællesskab, og det var derfor en forudsætning, at styregruppen mødtes. I alt har ni tovholdere sendt udfyldte spørgeskemaer retur til evaluator, og det er således godt halvdelen af styregruppernes besvarelser, der ligger til grund for de konklusioner, der drages om samarbejdet i styregrupperne.

Det er nærliggende hypotese, at det er de mest velfungerende styregrupper, der har taget sig tid til at besvare spørgeskemaet, og det er givetvis også tilfældet i et eller andet omfang, men generelt må man bare konkludere, at nogle styregrupper ganske enkelt ikke har nået at afholde et fællesmøde inden for undersøgelsesperioden. Dertil kommer at evaluator bad to kommuner om ikke at sende et skema, da der allerede var blevet foretaget gruppeinterviews i disse styregrupper.

De fire gruppeinterviews blev afholdt i fire strategisk udvalgte styregrupper. Projektlederen foreslog fire kommuner, han på hver deres måde synes var velfungerende og selv-kørende. Formålet med at vælge netop disse var, at deres historier kunne blive en slags inspiration for andre kommuner, der måske har lidt sværere ved at få projektet til at køre. Det er derfor vigtigt at understrege, at der på ingen måde er tale om et repræsentativt udsnit af styregrupper, som blev udvalgt til interviews, men netop et strategisk udvalgt udsnit, hvor de mindre velfungerende kommuner ikke kommer til orde.

På samme måde som ved deltagerinterviewene blev benyttet en semistruktureret interviewmodel, og varigheden af alle fire interviews var ca. 1½ time. Der var ved alle interviewene fire eller fem styregrupperepræsentanter til stede, hvoraf den ene var tovholder

(tovholderen var repræsenteret ved alle interviews). Alle steder havde styregruppen flere medlemmer, men evaluator havde bedt om maksimalt fem repræsentanter, da det ville blive for omfattende at have eksempelvis ti informanter, som hver især skulle have mulighed for at komme til orde i et gruppeinterview. De fleste steder løste denne problematik sig selv, da kun fire eller fem repræsentanter havde mulighed for at deltage i interviewene.

2.4. Oversigt over rapporten

Udover disse indledende kapitler er evalueringsrapporten inddelt i fire kapitler, hvoraf de første to beskæftiger sig med deltagerdimensionen og de to sidste beskæftiger sig med den organisatoriske dimension. I kapitel 3 redegøres ud fra den første deltager spørgeskemaundersøgelse samt de kvalitative gruppeinterviews fra efteråret 2009 for deltagerens generelle forhold til fysisk aktivitet samt Gå i Gang-aktiviteterne specifikt. I kapitel 4 vendes fokus mod deltagerens udbytte af at deltage i Gå i Gang. Her bringes den opfølgende spørgeskemaundersøgelse i spil, og der drages sammenligninger med de tidligere spørgeskemaundersøgelser.

I kapitel 5 tages hul på den organisatoriske dimension. Fokus er i første omgang på de frivilliges indsats i og holdninger til Gå i Gang. Formålet er at finde ud af, hvor meget tid de bruger på Gå i Gang, og hvordan de oplever det at arbejde frivilligt med projektet – også i sammenligning med andet frivilligt arbejde. I kapitel 6 vendes fokus mod samarbejdet i de lokale styregrupper ud fra de fire foretagne gruppeinterviews samt de indkomne styregruppespørgeskemaer. Desuden vil der være fokus på fremtiden for Gå i Gang i de undersøgte kommuner samt nogle generelle overvejelser om, hvad Gå i Gang egentlig er for en konstruktion, og om den har sin berettigelse som selvstændig motionsudbyder.

Endelig – i kapitel 7 – forsøges de forskellige tråde samlet i en konklusion, som ikke så meget har til formål at 'fælde dom' over projektet, men snarere at bidrage med viden om, hvad der har fungeret godt og mindre godt, således at der kan træffes kvalificerede beslutninger om projektets videre liv med udgangen af 2010 uden støtte fra projektpartnerne. Efter konklusionen – i kapitel 8 – opstilles konkrete anbefalinger til, hvordan nuværende og evt. fremtidige udfordringer i forbindelse med projektet kan håndteres.

DELTAGERDIMENSIONEN

3. Deltagernes forhold til fysisk aktivitet og Gå i Gang

I en evaluering af et projekt som Gå i Gang er det helt essentielt at undersøge, hvad projektet egentlig har betydet for dem, der har deltaget i aktiviteterne. Hvem er det, der har deltaget? Hvad er deres motivation for at deltage? Hvordan fandt de frem til Gå i Gang? Hvad synes de om at deltage i aktiviteterne? Det er blot nogle af de spørgsmål, som det følgende afsnit vil beskæftige sig med.

Analyserne er baseret på en større spørgeskemaundersøgelse og fem kvalitative gruppeinterviews. Både spørgeskemaundersøgelse og gruppeinterviews blev gennemført i efteråret 2009. Konkret var formålet med spørgeskemaundersøgelsen at få et bredt indblik i, hvem der deltager i Gå i Gang-aktiviteter, deres motivation herfor og deres erfaringer hermed. Formålet med de fem kvalitative interviews var at få suppleret og uddybet de pointer, som spørgeskemaundersøgelsen bidrog med, og det er også sådan, de vil blive benyttet i de følgende analyser. For en uddybning af den metodiske fremgangsmåde henvises til rapportens afsnit 2.3. 'Dataindsamlingsmetoder'.

3.1. Deltagernes sociale profil

Skal man ud fra spørgeskemaundersøgelsen kort beskrive en 'typisk' deltager i Gå i Gang-arrangementer, så er vedkommende en kvinde på 60 år eller mere, der modtager folkepension eller alternativt efterløn eller førtidspension. Hun har typisk ikke en særlig lang uddannelse bag sig, hvilket dog ikke er usædvanligt for aldersgruppen.

Samlet set er hele 80 pct. af respondenterne i denne spørgeskemaundersøgelse kvinder. Det stemmer relativt godt overens med data fra midtvejsevalueringen, hvor hhv. 76 og 74 pct. af deltagerne var kvinder i de to spørgeskemaundersøgelser. Desuden bekræfter det billedet fra de fem hold, som blev besøgt i forbindelse med gruppeinterviews med deltagerne i efteråret 2009. På nogle af disse hold var der udelukkende kvinder, på andre var begge køn repræsenteret, men alle steder var der en overvægt af kvinder.

Generelt set er der således langt flere kvinder end mænd, der deltager i Gå i Gang-aktiviteter. En af de interviewede deltagere (en kvinde) udtalte i den forbindelse:

"Der er noget med, at hvis der kommer en mand, så er det tit fordi, hans kone også er der."

Selv om det ikke er tilfældet for alle mænd, synes der alligevel at være noget rigtigt i citatet. I hvert fald viser besøgene på fem lokale Gå i Gang-hold, at der er en hel del kvinder, som møder op til aktiviteterne alene, mens mændene som oftest har følgeskab af deres kone.

Der kan tænkes at være mange årsager hertil. Bl.a. ville det være oplagt at opfatte det som en indikation på, at mændene er mindre motionsaktive end kvinder. Imidlertid viser den seneste idrætsvaneundersøgelse fra 2007, at cirka lige mange mænd og kvinder på 60 år eller mere dyrker motion, men at nogle former for aktiviteter i særlig høj grad appel-

lerer til mænd og andre til kvinder (Pilgaard 2009).

Der er da også i Gå i Gang-aktiviteterne en relativ stor forskel på kønsfordelingen mellem forskellige aktivitetsformer. Nogle aktiviteter kan karakteriseres som deciderede mande- eller kvindeaktiviteter, mens andre har en mere jævn fordeling. Det kan med andre ord diskuteres, hvorvidt årsagen til, at der kommer relativt få mænd i forhold til kvinder i Gå i Gang-aktiviteterne er, at der er blevet oprettet for få aktiviteter med appel til mænd. Dette emne berøres senere i rapporten.

Aldersmæssigt er Gå i Gang-deltagerne en relativ homogen gruppe.

Tabel 1: Deltagernes aldersfordeling (n=560)

Alder	Pct.
0-49 år	4
50-59 år	11
60-69 år	48
70-79 år	28
80 år +	9

Hele 85 pct. af respondenterne angiver at være mindst 60 år, mens der er forsvindende få på under 40 år. En mindre gruppe på 15 pct. ligger aldersmæssigt mellem 40 og 59 år, men det rykker ikke ved det billede, som data tegner af Gå i Gang som et tilbud, der først og fremmest henvender sig til et ældre publikum.

I forlængelse heraf er det ikke overraskende, at hovedparten af deltagerne ikke længere er på arbejdsmarkedet.

Tabel 2: Deltagernes nuværende arbejdssituation (n=574)

	Pct.
Folkepensionist	58
Efterlønsmodtager	18
Lønmodtager	11
Førtidspensionist	7
Selvstændig	2
På sygedagpenge	1
Andet	2

Konkret er det knap 85 pct. af respondenterne, der står uden for arbejdsmarkedet, og langt hovedparten er folkepensionister (58 pct.), men der er også relativt mange på efterløn (18 pct.) og førtidspension (7 pct.). Kun 13 pct. har stadig tilknytning til arbejdsmarkedet som enten lønmodtager eller selvstændig, men det giver som nævnt god mening, når man tager respondenternes alder i betragtning.

Den uddannelsesmæssige spredning blandt Gå i Gang-deltagerne er relativt stor, og det må således siges at være ældre med forskellig baggrund, der mødes på kryds og tværs til de forskellige aktiviteter.

Tabel 3: Deltagernes senest afsluttede uddannelse (n=548)

	Pct.
Ingen afsluttet uddannelse	10
Folkeskole	19
Ungdomsuddannelse	1
Erhvervsuddannelse	30
Kort videregående uddannelse	14
Mellemlang videregående uddannelse	16
Lang videregående uddannelse	3
Andet	8

Knap en tredjedel af respondenterne (29 pct.) har svaret, at de enten ikke har nogen uddannelse eller maksimalt har afsluttet folkeskolen. Forsvindende få (3 pct.) har en lang videregående uddannelse, mens 30 pct. omvendt har en kort eller mellemlang videregående uddannelse bag sig. Det mest hyppige er at have taget en erhvervsuddannelse, hvilket samlet set 30 pct. af respondenterne har gjort – 28 pct. af kvinderne og 37 pct. af mændene.

I det hele taget er der en tendens til, at mændene er en anelse bedre uddannede end kvinderne, hvilket givetvis hænger sammen med, at det næsten udelukkende er ældre, der har deltaget i undersøgelsen, og at de voksede op i en tid, hvor det generelt var mændene, der blev bedst uddannet.

Samlet set er det således næsten udelukkende ældre og primært kvinder, der deltager i Gå i Gang-aktiviteter, og det er således fortsat et bestemt segment af befolkningen, der er aktive i Gå i Gang. På den måde har billedet af den typiske Gå i Gang-deltager ikke ændret sig siden midtvejsevalueringen, hvor det ellers blev anbefalet, at de involverede parter i projektet burde overveje, ”*hvordan man i højere grad kan rekruttere mænd og yngre personer fra målgruppen*” (Lund og Andreassen 2008: 50). Projektlederen oplyser, at man har forsøgt at iværksætte enkelte initiativer med det formål at rekruttere flere mænd, men at disse projekter aldrig for alvor er kommet i gang. Det afspejler sig i tallene.

3.2. Deltagernes sygdomshistorie og helbred

Gå i Gang var oprindeligt tænkt som et specifikt tilbud til de medvirkede patientforeningers målgrupper, hvilket stadig er tilfældet, men med den tilføjelse at projektet også er for inaktive generelt og folk i risikogruppen for at få livsstilssygdomme.

Relativt mange af deltagerne falder inden for patientforeningernes målgruppe i den forstand, at de enten har eller har haft diabetes, gigtsygdom og/eller kræft.

Tabel 4: Andel af respondenterne, som har eller har haft en eller flere af følgende sygdomme (n=588)

	Pct. af alle respondenter	Pct. af mændene	Pct. af kvinderne
Diabetes	12	18	10
Gigt	27	20	29
Kræft	11	7	12
Ingen af ovenstående	55	58	54
Ønsker ikke at svare	1	1	1

Mere præcist er det 44 pct. af respondenterne, der har eller har haft en eller flere af de tre nævnte sygdomme. Det skal dog i den forbindelse bemærkes, at tallet kan tænkes at være en anelse højere end det generelle tal, da nogle af de hold, der blev udvalgt til spørgeskemaundersøgelsen, netop kom med, fordi den lokale tovholder oplyste, at målgruppen for projektet her var særligt stærkt repræsenteret.

Desuden er der relativt stor forskel på fordelingen mellem mænd og kvinder. Diabetes er klart mere udbredt blandt mænd end kvinder, mens gigt og kræft omvendt er mere udbredt blandt kvinderne. Disse forskelle afspejler sig ikke overraskende i, hvor stor en andel af hhv. mænd og kvinder, der angiver, at de er medlem af en eller flere af patientforeningerne.

Tabel 5: Andel af respondenterne, som er medlem af en eller flere af følgende patientforeninger (n=588)

	Pct. af alle respondenter	Pct. af mændene	Pct. af kvinderne
Diabetesforeningen	9	13	8
Gigtforeningen	10	7	10
Kræftens Bekæmpelse	25	21	27
Anden patientforening	16	15	16
Ikke medlem af en patientforening	50	56	49
Ønsker ikke at svare	2	1	2

Generelt er mændene en anelse mindre organiserede i patientforeninger end kvinderne, men med udgangspunkt i respondenternes sygdomshistorie, er det ikke overraskende, at flere mænd end kvinder er medlem af Diabetesforeningen, mens det omvendte er tilfældet for Gigtforeningen og Kræftens Bekæmpelse.

Den primære grund til, at så relativt mange har svaret 'anden patientforening' er, at Hjerteforeningen ikke var en valgmulighed. 51 respondenter, svarende til knap 9 pct. af den samlede respondentmasse, har angivet, at de er medlem af Hjerteforeningen, og tallet ville muligvis have været endnu højere, såfremt det havde været en særskilt svarmulighed. Ved de afholdte interviews gav det også anledning til undren hos flere af deltagerne, at Hjerteforeningen på trods af et stort overlap i målgruppe ikke var med i et projekt som Gå i Gang.

Specifikt var det et mål for Gå i Gang-projektet som helhed, at minimum halvdelen af deltagerne i de lokale Gå i Gang-aktiviteter ved tilmelding skulle tilhøre de deltagende patientforeningers målgruppe. I projektbeskrivelsen står det ikke præcist defineret, hvad der skal forstås ved 'patientforeningernes målgruppe', og det er derfor ikke muligt ud fra de indsamlede data entydigt at konkludere, at dette er opfyldt, men der er flere indikationer herpå.

Konkret er det i denne undersøgelse hele 57 pct. af respondenterne, der enten er medlem af en af de relevante patientforeninger og/eller har haft en af de tre sygdomme inde på livet. Heraf har nogen en sygdom uden at være medlem af en patientforening, andre er medlem af en patientforening uden at have en sygdom, men de fleste har en af de tre relevante sygdomme og er samtidig medlem af en eller flere patientforeninger. Bruger man derfor dette kriterium som mål for, om deltagerne falder inden for 'patientforeningernes målgruppe', synes målsætningen at være opfyldt.

Med respondenternes sygdomshistorie in mente kan det forekomme en anelse overraskende, at de generelt vurderer deres helbred til at være så relativt godt, som det er tilfældet.

Tabel 6: Respondenternes nuværende selvvaluerede helbredstilstand (n=583)

	Pct.
Virkelig god	8
God	54
Nogenlunde	34
Dårlig	4
Meget dårlig	0

I alt vurderer 62 pct. af respondenterne deres helbredstilstand til at være 'virkelig god' eller 'god', ligesom der er en relativt stor gruppe på 34 pct., der har svaret 'nogenlunde'. Endelig er det forsvindende få (4 pct.), der karakteriserer deres helbredstilstand som værende 'meget dårlig' eller 'dårlig'. Selv om disse tal kan forekomme en anelse overraskende, er det helt i tråd med resultatet af midtvejsevalueringen, som fandt en næsten tilsvarende fordeling i begge de foretagne spørgeskemaundersøgelser. (Lund og Andreassen 2008: 42).

En mulig årsag til, at respondenterne vurderer deres nuværende helbredstilstand til at være så relativt god kunne tænkes at være, at deres deltagelse i Gå i Gang har været med til at forbedre deres helbred. Ser man imidlertid på, hvor længe respondenterne har deltaget i Gå i Gang-aktiviteter set i forhold til deres selvvaluerede helbredstilstand, er der ingen entydig eller signifikant sammenhæng.

Deler man derimod respondenterne i to grupper, hvor den ene består af dem, der enten har eller har haft diabetes, gigt og/eller kræft, og den anden består af dem, der ikke har haft nogen de nævnte sygdomme, ses en tydelig forskel på selvvalueret helbred.

Tabel 7: Respondenternes nuværende selv vurderede helbredstilstand, fordelt på sygdomshistorie (n=569)

	Har eller har haft sygdom(me) Pct.	Har ikke haft sygdom(me) Pct.
Virkelig god	2	11
God	45	61
Nogenlunde	46	26
Dårlig	6	2
Meget dårlig	1	0

Ikke overraskende vurderer dem, der har eller har haft diabetes, gigt og/eller kræft generelt deres helbred til at være dårligere end dem, der ikke har haft nogen af disse sygdomme. Det er ganske vist i begge grupper få, der vurderer deres helbredstilstand til at være 'dårlig' eller 'meget dårlig', men der er blandt dem, der ikke har haft en af de nævnte sygdomme hele 72 pct., der vurderer deres helbredstilstand til at være 'virkelig god' eller 'god' mod kun 47 pct. af dem, der har eller har haft en eller flere af sygdommene.

Der er således en klar og signifikant forskel mellem de to grupper, men det er alligevel bemærkelsesværdigt, hvor få der, selv blandt dem der har eller har haft en af de nævnte sygdomme, vurderer deres helbredstilstand til at være 'dårlig' eller 'meget dårlig'. Det indikerer, dels at Gå i Gang ikke har formået at få de svageste ældre i gang med at motionere, dels at der skal relativt meget til, før man som respondent angiver sit helbred som dårligere end 'nogenlunde'.

Der synes at være en grad af sandhed i begge forklaringer. Det er et reelt problem for et projekt som Gå i Gang, at det kun i begrænset grad lykkes at få dem man kan betegne som den svageste del af målgruppen til at deltage i aktiviteterne. I et af de foretagne interviews påpegede en lokal instruktør netop denne problemstilling:

"Her [i det pågældende lokalområde] er der så mange tilbud til ældre, at jeg synes, vi konkurrerer med hinanden [...] Men det kan godt være, der ikke er tilbud til den målgruppe, vi gerne vil have fat i [med Gå i Gang]. Jeg ville gerne, at der var nogle aktiviteter med noget mere hensyntagende, men vi skal have fat i de folk – vi skal bruge en konsulent til at få fat i de folk, for de kommer ikke selv jo, så på den måde tror jeg ikke, at det rammer målgruppen med de her tilbud."

Den samme vurdering gik igen hos flere af de interviewede instruktører og deltagere, men omvendt var der næsten alle de besøgte steder ældre med, som objektivt set må siges at tilhøre den svageste del af målgruppen, om end de udgjorde en mindre del af det totale deltagerantal. I den forbindelse udtaler en af de interviewede deltagere:

"Det kan godt være, det [Gå i Gang] har været beregnet på nogen, der var dårligere fra starten af, men altså – der er da også flere af dem der er med, som går med røllator."

En udtalelse som ovenstående afspejler meget godt, at deltagernes selv vurderede helbred i hvert fald ikke alene kan bruges til at bedømme, om et initiativ som Gå i Gang rammer målgruppen. Ved de foretagne interviews var det eksempelvis ikke usædvanligt, at en deltager vurderede sit eget helbred som godt til trods for flere alvorlige fysiske skavanker og sygdomme.

Således skal man i relation til, om Gå i Gang rammer projektets målgruppe, ikke undervurdere, at det samlet set er 38 pct. af respondenterne der angiver, at deres helbredstilstand er 'nogenlunde' eller 'dårlig', for her kan med baggrund i interviewene befinde sig nogle svage ældre.

Tal fra Sundhedsstyrelsen viser dog, at der er færre svage ældre blandt Gå i Gang-deltagerne, end der er i ældregruppen generelt. Kun 4 pct. af Gå i Gang-deltagerne vurderer deres helbredstilstand til at være 'dårlig' eller 'meget dårlig', mens det er tilfældet for hele 10 pct. af et repræsentativt udvalgt udsnit af ældre i alderen 65 til 84 år (Kjøller, Davidsen og Juel 2010: 25).

Der skal tages forbehold for en direkte sammenligning af de to undersøgelser, da aldersfordelingen i de to undersøgelser er ikke identisk. I Gå i Gang-undersøgelsen er hele 39 pct. af respondenterne således under 65 år, mens 1 pct. er over 84 år. Alligevel giver sammenligningen en god indikation på, at der er en stor gruppe af svage ældre, som man med et initiativ som Gå i Gang ikke har formået at rekruttere.

3.3. Deltagernes motionsvaner inden Gå i Gang

En anden måde at bedømme, om Gå i Gang rammer projektets målgruppe, er at se på, hvorvidt deltagerne dyrkede motion eller idræt, umiddelbart inden de begyndte på en Gå i Gang-aktivitet, dvs. hvorvidt de blev rekrutteret fra inaktivitet. Det synes imidlertid mere at være undtagelsen end reglen.

Tabel 8: Den hyppighed hvormed respondenterne dyrkede motion eller idræt, umiddelbart inden de begyndte hos Gå i Gang (n=575)

	Pct.
Dagligt	10
Flere gange om ugen	47
Højst en gang om ugen	30
Aldrig	12

I hvert fald er det kun 12 pct. af respondenterne, der kommer fra det, man kan betegne som total inaktivitet i den forstand, at de angiver, de 'aldrig' dyrkede motion eller idræt, umiddelbart inden de tog kontakt til Gå i Gang. Dertil kommer imidlertid 30 pct. som svarer, at de højst dyrkede motion eller idræt en gang om ugen, og som derfor må opfattes som en gruppe, der af hensyn til deres helbred har behov for at være mere fysisk aktive.

Omvendt er det mere end halvdelen af respondenterne (57 pct.), der, allerede inden de begyndte i Gå i Gang, dyrkede motion eller idræt dagligt eller flere gange om ugen. For

dem må Gå i Gang forventes at være et tilbud på linje med en række andre, da det er en gruppe, der, selv uden et målrettet tilbud som Gå i Gang, har fysisk og psykisk overskud til at være aktive.

Deltagerinterviewene viste, at nogle af deltagerne levede endog meget aktive liv:

”Jeg cykler hver dag, og jeg går ture, jeg har en stor have, jeg har et hus, som jeg passer selv, og jeg går til gymnastik en gang om ugen og til dans to gange om ugen og til engelsk en gang om ugen [...] og så er der alt det andet med børnebørn og sådan noget – vi skal ud og lege, og vi skal ud og gå – jamen, jeg synes altid jeg er i aktivitet.”

Naturligvis er det langt fra alle deltagerne, der er nær så aktive, som den meget aktive dame, der udtalte det ovenstående, men omvendt var hun ikke et enkeltstående tilfælde. Der er således en gruppe af deltagere, for hvem Gå i Gang-aktiviteterne ikke er helbredsmæssigt nødvendige, men som alligevel sætter stor pris på aktiviteterne.

Omvendt er der også en række eksempler på, at det hensyntagende element, som er en vigtig del af Gå i Gang-aktiviteterne, er af helt afgørende betydning for nogle deltagere:

”Nu det der idræt om dagen, det gik vi jo også til, men det var alt for hårdt – man fik ondt af det. Jeg kunne ikke tåle det i mine knæ [...] Jeg havde ikke rigtig noget at holde ved, og hvis jeg skulle ned og ligge...”

Den ældre dame, der udtalte det ovenstående, havde en række dårlige erfaringer med holdaktiviteter, og dyrkede derfor inden Gå i Gang udelukkende motion på egen hånd. I Gå i Gang-regi fandt hun imidlertid et hold, hvor hun følte, hun passede ind og fik en masse ud af det både fysisk og socialt.

Samlet set er der således ingen tvivl om, at Gå i Gang-aktiviteterne betyder en hel masse for en lang række mennesker. Ud fra respondenternes besvarelser ser det ud til, at hovedparten af deltagerne ville dyrke relativt meget motion eller idræt selv uden Gå i Gang, men at der samtidig er en mindre gruppe, for hvem det at de kan komme til en Gå i Gang-aktivitet er helt afgørende for, om de er tilstrækkeligt aktive til at kunne opretholde et godt eller i det mindste nogenlunde fornuftigt helbred.

3.4. Barrierer for fysisk aktivitet

I forlængelse af ovenstående er det interessant at se nærmere på, hvad deltagerne opfatter som de største barrierer for at være mere fysisk aktive.

Tabel 9: Respondenternes vurdering af hvad der forhindrer dem i at være mere fysisk aktive (n=588)

	Pct.
Der er ikke noget der forhindrer mig	32
Jeg bruger tiden på andre fritidsinteresser	18
Jeg bruger tiden på min familie	10
Jeg har aldrig været god til idræt	7
Jeg mangler nogle at motionere sammen med	6
Det koster for meget	6
Jeg har et dårligt helbred	6
Jeg har ikke tid	5
Jeg bruger tiden på mit arbejde	5
Jeg er i for dårlig form til det	4
Jeg kan ikke få det indpasset i min hverdag	3
Jeg har ikke lyst	3
Jeg mangler et sted, hvor jeg kan gå til motion eller idræt	2
Der er ikke nogen af de motionsformer, jeg gerne vil gå til, i nærheden af hvor jeg bor	1
Jeg har for langt til et sted, hvor jeg gerne vil gå til motion	1
Jeg har ingen erfaringer med at dyrke motion eller idræt	1
Andet	10

Det kan forekomme en smule overraskende, at det er så få respondenter, der bruger deres helbred eller fysiske form som undskyldning for ikke at dyrke mere motion. Kun 6 pct. nævner det, at de har et dårligt helbred, som begrundelse for ikke at være mere fysisk aktive, mens 4 pct. angiver, at de er i for dårlig fysisk form til det. Målgruppen for Gå i Gang taget i betragtning synes dette at være få. Det er primært kvinderne, der nævner deres helbred og fysiske form som en barriere, mens mændene i højere grad angiver, at de ikke har lyst eller for den sags skyld tid til at være mere fysisk aktive.

Interessant er i den forbindelse også den respondentgruppe på 7 pct. som begrunder det, at de ikke dyrker mere fysisk aktivitet med, at de aldrig har været gode til idræt. I den gruppe må det forventes, at der findes en del, der har begrænsede erfaringer med motion og idræt, og netop for denne gruppe er det antageligt vigtigt med et tilbud som Gå i Gang, der har til hensigt at skabe aktiviteter, hvor alle kan være med uanset fysisk og idrætsligt niveau.

Det mest fremtrædende resultat er dog, at cirka en tredjedel af respondenterne angiver, at der ikke er noget, der forhindrer dem i at være mere fysisk aktive. Dertil kommer, at 18 og 10 pct. af respondenterne angiver, at de bruger deres tid på hhv. andre fritidsinteresser og deres familie. Samlet set er det således langt den største del af respondenterne, der enten ikke oplever nogen barrierer for at være mere fysisk aktive eller har valgt at prioritere

andre interesser på bekostning af mere fysisk aktivitet.

Endelig ser der ikke ud til at være nogen særlig udbredt mangel på aktiviteter for målgruppen for Gå i Gang, i hvert fald bedømt ud fra, hvor relativt få respondenter der svarer, at de enten mangler et sted, de kan gå til motion/idræt, eller at der er for langt til det sted, hvor de gerne vil gå til motion. Det er forsvindende få, der nævner dette som barrierer for at dyrke mere fysisk aktivitet.

Det stemmer fint overens med det billede, de fem interviews med lokale deltagergrupper og instruktører gav, nemlig at der i de fleste lokalsamfund er relativt mange tilbud henvendt til ældre i forvejen. Et par af stederne føler instruktørerne ligefrem, at deres tilbud er i konkurrence med andre tilbud, som henvender sig til samme målgruppe som Gå i Gang.

Kun et af de fem besøgte steder giver deltagerne udtryk for, at der er stor mangel på aktiviteter henvendt til dem i lokalområdet. Alle andre steder trives foreningslivet godt, og deltagerne føler på det nærmeste, at de kan vælge og vrage mellem forskellige tilbud, der alle henvender sig til den samme målgruppe. Man kan spekulere på, om det er et udtryk for, at det er i de kommuner, der i forvejen prioriterer ældreidræt, at man har taget Gå i Gang op, eller om det viser helt generelt, at der er rigeligt med motionstilbud henvendt til ældre. Denne evaluering kan ikke give svaret.

3.5. Deltagernes tilfredshed med og udbytte af Gå i Gang-aktiviteterne

Ud over at man med Gå i Gang bevidst er gået efter at rekruttere en særlig målgruppe af deltagere, hvilket kun delvist er lykket, er det desuden et succeskriterium for projektet, at minimum 75 pct. af deltagerne i evalueringen ytrer tilfredshed med forløbet. I den forbindelse blev respondenterne i spørgeskemaundersøgelsen bedt om at tage stilling til, hvad deres indtryk er af en række aspekter ved Gå i Gang, herunder instruktørerne, de idrætslige aktiviteter, de sociale aktiviteter, de andre deltagere og prisen for at deltage.

Tabel 10: Respondenternes indtryk af udvalgte aspekter ved Gå i Gang (pct.)

	Meget positiv	Positiv	Hverken eller	Negativ	Meget negativ
Instruktørerne	61	36	3	0	0
De idrætslige aktiviteter	33	62	4	0	0
De sociale aktiviteter	43	44	12	1	0
De andre deltagere	40	57	3	0	0
Prisen for at deltage	49	43	7	1	0

På fire af de fem nævnte områder er det mindst ni ud af ti respondenter, der enten er 'meget positive' eller 'positive', mens ingen omvendt er 'meget negative' og næsten ingen 'negative'. Enkelte har sat kryds i 'hverken eller', men det kan ikke fjerne det generelle indtryk af, at der blandt deltagerne er stor tilfredshed med aktiviteterne, og at målsætningen, om at minimum 75 pct. af deltagerne skal ytre tilfredshed med forløbet, er opfyldt.

Forskellene i deltagernes vurdering af de forskellige sider af Gå i Gang skal primært findes i, hvor stor en andel der er 'meget positiv' i forhold til 'positiv'. Mest positivt er respondenternes indtryk af instruktørerne, mens der er lidt mindre udbredt tilfredshed med de sociale aktiviteter. Årsagen til sidstnævnte er dog formentlig, at der ikke til alle Gå i Gang-aktiviteter er knyttet deciderede sociale aktiviteter, hvorfor en del respondenter svarer 'hverken eller'.

Det meget positive indtryk, som ovenstående tegner af Gå i Gang-aktiviteterne, bekræftes af de afholdte interviews med deltagere på udvalgte hold. Ikke et eneste af de besøgte steder ytrede deltagerne utilfredshed med de nævnte aspekter. Nedenstående citat understøtter meget godt den positive holdning, som tallene viser:

"Jeg synes lige fra den første dag jeg kom, at holdet har været enormt godt. Og der har været enormt søde mennesker, godt sammenhold, og man var velkommen. Jeg kom helt mutters alene og tænkte: 'Åh, det er jeg ikke så meget for'. Men det har været godt lige fra starten."

Der er således næppe nogen tvivl om, at Gå i Gang-deltagerne generelt er tilfredse med de lokale aktiviteter, men omvendt ville de næppe være fortsat med at gå til de enkelte aktiviteter, hvis de var decideret utilfredse. Desuden er det nærliggende at opstille en hypotese om, at der skal relativt meget til, før ældre i den aldersgruppe, som er repræsenteret i Gå i Gang, forholder sig decideret negativt til et aspekt ved projektet eller de konkrete aktiviteter. Det er med andre ord en relativt taknemmelig gruppe at stille tilfreds.

Ser man på forskelle mellem mænd og kvinders tilfredshed med de forskellige sider af Gå i Gang, er der imidlertid et par mindre, men interessante forskelle. Kvinderne er generelt mere tilfredse end mændene på alle de undersøgte områder, men særlig tydelig er forskellen på graden af tilfredshed med de idrætslige aktiviteter og prisen for at deltage.

Forskellen afspejler sig primært i, at flere kvinder end mænd er 'meget positive', mens mændene i lidt højere grad er 'positive' eller svarer 'hverken eller'. Man kunne på den baggrund påstå, at mændene i lidt højere grad end kvinderne er nærige og keder sig, når de deltager i Gå i Gang-aktiviteter, om end det selvfølgelig er at sætte tingene på spidsen, i og med at begge køn overvejende ytrer sig meget positivt om Gå i Gang. Ikke desto mindre kunne tallene antyde, at der er rum for forbedring i forhold til de idrætslige aktiviteter, hvis også mændene skal blive mere tilfredse med dem. En potentiel løsning kunne i den forbindelse være at oprette flere aktiviteter, der appellerer til mænd.

Når man ser mere konkret på, hvad deltagelsen i Gå i Gang-aktiviteter har betydet for deltagerne, er billedet en anelse mindre positivt end ovenfor, selv om deltagelse i aktiviteterne for mange har haft en positiv virkning både fysisk, psykisk og socialt.

Tabel 11: Respondenternes vurdering af i hvor høj grad deres deltagelse i Gå i Gang har været med til at: (pct.)

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I begrænset grad	Slet ikke
Forbedre deres helbred	10	29	46	13	3
Forbedre deres fysiske form	10	33	44	12	1
Ændre deres motionsvaner, således at de er blevet mere fysisk aktive	7	28	43	16	6
Øge deres motivation for at være mere fysisk aktive fremover	9	35	40	12	4
Øge tilfredsheden med deres vægt	6	19	32	24	18
Øge deres sociale netværk	16	35	32	13	4

På stort set alle de ovennævnte områder svarer mellem en tredjedel og halvdelen af respondenterne, at de føler, at deres deltagelse i Gå i Gang 'i meget høj grad' eller 'i høj grad' har haft en positiv effekt. I forhold til det rent fysiske velbefindende er der 39 pct., der føler, de har fået et bedre helbred, mens hele 43 pct. melder om forbedret fysisk form. Rigtig mange (46 pct.) er desuden blevet motiveret til at være mere fysiske fremover, og 35 pct. har allerede ændret deres motionsvaner i en positiv retning.

Endelig er der det sociale element, hvor Gå i Gang virkelig synes at have flyttet noget hos deltagerne. Godt halvdelen af respondenterne (51 pct.) angiver i hvert fald, at de har fået et større socialt netværk som følge af deres deltagelse i Gå i Gang. En instruktør formulerede ved et af de afholdte interviews Gå i Gang-aktiviteternes betydning for deltageres sociale netværk på følgende måde:

"Når man er samme aldersgruppe samlet, så finder man jo hurtigt ud af, hvem man godt kan være mere sammen med end til dans [...] Det er her seniordansen har den største betydning, den cirkel uden om."

Det sociale er således en meget klar og positiv afledt effekt af et initiativ som Gå i Gang. Der dannes i udbredt grad små sociale cirkler uden om selve aktiviteterne, hvad enten det er i form af kaffeklubber, kortklubber, gåklubber eller noget helt fjerde.

Generelt viste interviewene, at det sociale element blev vægtet højt blandt deltagerne. Kontakten til andre ligesindede var et væsentligt element i deres motivation for at møde op på deres pågældende hold uge efter uge, men samtidig var der meget stor bevidsthed om vigtigheden af aktiviteterne sundhedsværdi. Flere nævnte, at de følte aktiviteten var med til at 'smøre' deres led, og at de kunne mærke tydelige fysiske fremskridt som følge af deres deltagelse i Gå i Gang. Nogle følte, de kunne gå raskere, andre at de bedre kunne koordinere deres bevægelser, men fællesnævneren for langt de fleste var, at de følte sygdom og alderdom blev holdt på afstand, fordi de var fysisk aktive.

Det til trods er der en del respondenter, som svarer, at deres deltagelse i Gå i Gang kun

i 'i nogen grad', 'i begrænset grad' eller 'slet ikke' har haft en positiv virkning for dem fysisk, psykisk og/eller socialt. Umiddelbart kunne det tænkes at hænge sammen med, at mange var fysisk aktive allerede inden, de begyndte til en Gå i Gang-aktivitet, og at den specifikke effekt af Gå i Gang derfor ikke for dem er så stor.

Imidlertid bekræftes det ikke af data. Ganske vist er der relativt set flere af dem, der var mest aktive inden Gå i Gang, der angiver, at de 'slet ikke' har haft en effekt af Gå i Gang, hverken fysisk, psykisk eller socialt, men omvendt er der samtidig en større andel af den samme gruppe, der 'i meget høj grad' eller 'i høj grad' angiver, at deres deltagelse i Gå i Gang har haft en positiv effekt. Således er de mest aktive mere polariserede i deres svar, end de mindre aktive er, men der er måske lidt overraskende ikke en entydig tendens til, at det er dem, der var mindst aktive inden Gå i Gang, der får mest ud af det.

Det samme gælder, hvis deltagerne deles op i to grupper, hvor den ene gruppe består af de respondenter, der enten har eller har haft gigt, diabetes og/eller kræft, mens den anden består af dem, der ikke har haft nogen af de nævnte sygdomme. Heller ikke ved en sådan opdeling ses en entydig tendens til, at dem, der har eller har haft en eller flere sygdomme, føler de får mest ud af at deltage i Gå i Gang.

Der tegner sig således samlet set et billede af, at deltagerne i Gå i Gang forholder sig meget positivt til alle de undersøgte aspekter af aktiviteterne, og at deltagelsen for en større gruppe af deltagere har en positiv effekt fysisk, psykisk og socialt. Omvendt er der en lige så stor gruppe, for hvem Gå i Gang ikke har flyttet afgørende på faktorer som helbred, fysisk form, motionsvaner, vægt og socialt netværk.

For en del af disse er forklaringen sandsynligvis, at de allerede inden Gå i Gang var meget aktive. Mere bekymrende er det, at der er en tilsvarende stor del af dem, som slet ikke eller kun i begrænset omfang var aktive inden Gå i Gang, der føler, de heller ikke har opnået afgørende fremskridt på de undersøgte områder. Præcist hvorfor det forholder sig sådan, kan evalueringen ikke give noget endegyldigt svar på, men det er bekymrende med henblik på fastholdelsen i fysisk aktivitet, hvis der er en større gruppe af tidligere inaktive, som er kommet i gang med at dyrke motion gennem Gå i Gang, som slet ikke eller kun i begrænset grad oplever, at de får det bedre fysisk, psykisk og socialt.

3.6. Deltagernes aktivitetsvalg og udbuddet af Gå i Gang-aktiviteter

I midtvejsevalueringen blev det anbefalet, at man i forbindelse med Gå i Gang primært skulle satse på at udbyde lettilgængelige aktiviteter som gåture og cykelture, da den type aktiviteter havde opnået en særlig stor tilslutning hos Gå i Gang-deltagerne (Lund og Andreassen 2008). Det råd ser ud til at være blevet fulgt i flere kommuner bedømt ud fra, hvad deltagerne i spørgeskemaundersøgelsen angiver at have deltaget i.

Tabel 12: Gå i Gang-aktiviteterne listet efter, hvilke aktiviteter respondenterne angiver at have prøvet at gå til i forbindelse med Gå i Gang (n=588)

	Pct. af alle respondenter	Pct. af mændene	Pct. af kvinderne
Vandreture	41	40	40
Gymnastik	36	31	37
Stavgang	19	7	22
Cykling	18	30	15
Svømning	14	13	14
Petanque	3	2	3
Foredrag	3	4	3
Krolf	1	0	1
Andet	23	27	23

Den mest udbredte aktivitet blandt respondenterne er således vandreture, som 41 pct. har prøvet at gå til i Gå i Gang-regi. Dertil kommer 19 pct., som har gået til stavgang, og 18 pct. som har været med til at cykle. Således er det netop det, der i midtvejsevalueringen kaldes lettilgængelige aktiviteter, som fylder mest i aktivitetsbilledet hos respondenterne.

Dertil kommer imidlertid en relativ stor gruppe på 36 pct., der angiver at have deltaget i gymnastik i Gå i Gang-regi, ligesom der også er en del, der under kategorien 'andet' har angivet, at de går til en eller anden form for dans, hvad enten det er seniordans, folkedans, linedans eller noget helt fjerde. Alt i alt har 72 respondenter, svarende til 12 pct. af respondenterne, under 'andet'-kategorien angivet, at de går til dans under en eller anden form – et tal der formentlig ville have været endnu højere, såfremt dans havde været en særskilt svarmulighed.

I udgangspunktet er aktiviteter som gymnastik, svømning og dans ikke lettilgængelige på samme måde som vandreture, stavgang og cykelture, da de ofte kræver et vist niveau af koordination og/eller teknik, for at man som udøver får det optimale ud af det. Omvendt hænger tilgængeligheden af en aktivitet sammen med, hvordan instruktøren vælger at tilrettelægge aktiviteten, og det er således ikke udelukkende aktivitetsformen, der bestemmer, om en aktivitet er lettilgængelig eller ej.

Eksempelvis fyldte det hensyntagende element generelt rigtig meget de steder, som blev besøgt i forbindelse med de fem gruppeinterviews med lokale Gå i Gang-deltagere – også selv om aktiviteten eksempelvis hed gymnastik eller seniordans. Det illustreres meget godt af nedenstående citat, som stammer fra en gymnastikdeltager:

”Hvis man ikke kan, så har man jo lov til ligesom at sige: Jeg holder mig lige lidt tilbage i dag – så får man alligevel lavet nogle ting. Det gør man.”

Der synes med andre ord at være en accept af deltagernes ofte vidt forskellige forudsætninger. Niveaulet sættes på en måde så alle kan være med, og er der en øvelse, som er for

krævende rent fysisk eller koordinationsmæssigt, så følger man som deltager bare med, så godt man kan. Ved interviewene gav både de fysisk stærke og svage deltagere udtryk for, at de var tilfredse med denne fremgangsmåde, som betød, at alle fik sved på panden og kunne være med til næsten alle øvelser.

Således kan stort set alle aktiviteter gøres lettilgængelige med en passende tilrettelægning, men ser man på kønsfordelingen på de enkelte aktiviteter, er der et tydeligt mønster i forhold til, hvilke aktiviteter der særligt appellerer til mænd, og hvilke der særligt appellerer til kvinder. På alle aktiviteter er der dog en overvægt af kvinder, og en udtalelse som denne fra en af deltagerne illustrerer meget godt situationen mange steder:

”Vi har engang imellem en [mand], der kommer med her om tirsdagen – den lokale formand fra Hjerteforeningen – og han spørger: ’Er det for mænd det her?’ [...] Tre mænd kan vi lige snige os op på om tirsdagen.”

Ser man imidlertid på den procentvise fordeling af hhv. mænd og kvinder på de enkelte aktiviteter, er det tydeligt, at en aktivitet som cykling i særlig høj grad appellerer til mænd. 30 pct. af mændene angiver, at de har deltaget i cykling i Gå i Gang-regi, mens det kun er tilfældet for 15 pct. af kvinderne. En af de interviewede instruktører kommer med en forklaring på dette:

”Men jeg tror på cykelholdene er der overvægt af mænd [...] Det er nok mere maskulint, tror jeg.”

Og måske er det netop problemet for en stor del af Gå i Gang-aktiviteterne – de er ’feminine’ i den forstand, at de i særlig høj grad appellerer til kvinder. Opgørelsen af danskernes idrætsvaner fra 2007 viser i den forbindelse, at netop de mest populære aktiviteter i Gå i Gang-regi, som vandreture, gymnastik, svømning og dans er aktiviteter, hvor kvinderne er markant mere aktive end mændene (Pilgaard 2009).

Enkelte af de interviewede hævder i den forbindelse, at der mangler tilbud som eksempelvis spinning og styrketræning, der har været forsøgt enkelte steder, og som viste sig særligt at have appel til mændene. Til denne liste kunne man, med udgangspunkt i opgørelsen over befolkningens idrætsvaner, tilføje boldspil som fx fodbold, badminton, tennis og golf, som generelt er mere populære hos mænd end hos kvinder (Pilgaard 2009).

Spørgsmålet er imidlertid, dels om det vil være muligt at oprette sådanne mere resourcekrævende aktiviteter i Gå i Gang-regi, og dels om man ved at gøre dette kommer til at gå på kompromis med præmissen om, at aktiviteterne skal være lettilgængelige. Såfremt det kan lade sig gøre at organisere de nævnte ’maskuline’ aktiviteter i tråd med tankerne bag Gå i Gang, kan det imidlertid tænkes at være en måde, hvorpå Gå i Gang kan få flere mandlige deltagere til at møde op, uden at det er ”fordi hans kone også er der”, som en (kvindelig) deltager udtrykte det.

3.7. Deltagernes valg af motionsform

I forlængelse af ovenstående diskussion af Gå i Gang-aktiviteterne, synes det relevant at diskutere, hvad der får deltagerne til at vælge den/de motionsformer, de gør.

Tabel 13: Respondenternes angivelse af, hvad der er særligt vigtigt for deres valg af motionsform (n=588)

	Pct.
Det skal være en motionsform, jeg godt kan lide	62
Der skal være en god stemning på motionsstedet	40
Der skal være en god instruktør/træner på motionsstedet	34
Der skal være mulighed for kontakt med andre mennesker	25
Motionen skal være sundhedsfremmende/sygdomsforebyggende	21
Motionen skal ikke kræve særlige færdigheder	21
Det skal være billigt	18
Motionsstedet skal ligge tæt på hvor jeg bor	16
Jeg skal kunne motionere, når det passer mig	12
Motionen skal være afvekslende	7
Motionen skal være slankende	7
Motionsstedet skal have gode faciliteter	1
Andet	2

I den forbindelse blev respondenterne i spørgeskemaet bedt om at angive, hvilke tre af ovenstående udsagn, som var vigtigst i forhold til deres valg af motionsform, og her svarer langt de fleste (62 pct.) ikke overraskende, at det er vigtigt for dem, at det er en motionsform, de godt kan lide. Det understreger endnu engang vigtigheden af, at man i Gå i Gang-regi har aktivitetstilbud, der interesserer både mænd og kvinder, hvis man ønsker, at begge køn skal deltage ligeligt i aktiviteterne.

Der tegner sig med udgangspunkt i respondenternes besvarelse tre dimensioner, som tillægges særlig stor betydning for valget af motionsform:

Den første dimension er aktivitetsdimensionen som handler om, at det skal være den rette motionsform, at der skal være en god stemning og en god instruktør/træner på motionsstedet, samt at deltagelse i aktiviteten ikke må kræve særlige færdigheder. Denne dimension vægtes måske ikke så overraskende meget højt blandt hovedparten af deltagerne.

Den anden dimension er den sociale dimension i form af muligheden for kontakt med andre mennesker. Rundt regnet hver fjerde respondent nævner dette som en af de tre vigtigste begrundelser for deres valg af motionsform, og det er således også vigtigt for en relativ stor gruppe. Denne vægtning af den sociale dimension passer fint sammen med den tidligere konklusion om, at Gå i Gang er med til at øge deltageres sociale netværk, idet de her møder og omgås andre ligesindede.

Den tredje dimension er den instrumentelle dimension forstået på den måde, at den afledte effekt af motionen har stor betydning. Specifikt blandt respondenterne er det godt

hver femte, der nævner det, at motionen er sundhedsfremmende og/eller sygdomsforebyggende som en af de tre vigtigste begrundelser for deres valg af motionsform. Dertil kommer 7 pct., som synes, motionens slankende effekt er særligt vigtig.

Af mindre betydning er til gengæld det man kunne betegne facilitets- og nærhedsdimensionen. I betragtning af, at en lang række af deltagerne i Gå i Gang må antages at være immobile pga. deres fysiske form og helbredstilstand, er det lidt overraskende, at kun 16 pct. vægter det, at aktiviteten ligger tæt på hvor de bor, højt. Dertil kommer, at forsvindende få (1 pct.) peger på gode faciliteter som afgørende for deres valg af motionsform.

Mindre overraskende er det, at kun godt hver tiende respondent finder det vigtigt, at de kan motionere, når det passer dem. I og med at hovedparten af deltagerne i Gå i Gang som tidligere nævnt står uden for arbejdsmarkedet, må fleksibilitet forventes at spille en mindre rolle, end hvis en større andel stadig havde været på arbejdsmarkedet. Denne konklusion understøttes af data, som viser, at hele 18 pct. af de arbejdsaktive respondenter vægter fleksibilitet højt, hvilket er signifikant højere end tallet for de ikke-arbejdsaktive på knap 11 pct.

Samlet set er det således primært selve aktivitetstypen og stemningen på motionsstedet, der har betydning for deltagernes valg af motionsform, men der er hos mange også en forventning om en afledt sundhedsmæssig og social gevinst, som de interviewede deltagere også er meget bevidste om. Følgende deltagercitat afspejler meget godt, hvordan de tre dimensioner, som respondenterne i spørgeskemaundersøgelsen vægter højest, spiller sammen:

”Det er det der med at befinde sig godt og velvære og livsbekræftende og det sociale, og så at man får sved på panden – fint. Når man går hjem og tænker: Det var sgu dejligt! Så sover man også godt om natten.”

3.8. Rekruttering af deltagere

”Vi snakker egentlig bare med hinanden, gør vi ikke?”

Sådan reagerer en af de interviewede deltagere på spørgsmålet om, hvordan hun er kommet i gang med at dyrke motion på det pågældende Gå i Gang-hold. Citatet er kendetegnende for, hvordan rigtig mange af de interviewede deltagere har fået kendskab til Gå i Gang gennem andre, der enten selv går til en Gå i Gang-aktivitet eller har set et opslag eller en annonce og nu overvejer at starte.

I spørgeskemaundersøgelsen blev respondenterne bedt om at angive, hvor de har fået kendskab til Gå i Gang, og svarene fordelte sig på følgende måde.

Tabel 14: Respondenternes fordeling på spørgsmålet om, hvor de har fået kendskab til Gå i Gang (n=588)

	Pct.
Gennem aviser og dagblade	37
Gennem familie eller bekendte	33
I en brochure eller andet skriftligt materiale	23
Gennem den lokale idrætsforening	17
Gennem Diabetesforeningen	5
Gennem Kræftens Bekæmpelse	4
Gennem lægen	3
Gennem Gigtforeningen	2
Gennem radio og tv	1
Gennem Internettet	1

Tallene viser, at det er hver tredje respondent, der har fået kendskab til Gå i Gang gennem familie eller bekendte, og altså ved at 'snakke sammen', som det beskrives i det indledende citat. Dertil kommer at rigtig mange har læst om projektet i aviser, dagblade, brochurer eller andet skriftligt materiale. Til sammen står disse to rekrutteringsformer således for langt den overvejende del af deltagerrekrutteringen til Gå i Gang.

I det hele taget skal man ikke undervurdere effekten af at indrykke en Gå i Gang-annonce i en (lokal)avis eller et dagblad samt af at have Gå i Gang-brochurer placeret på offentlige steder i kommunen (plejehjem, biblioteker, lægehuse mv.). I forhold til målgruppen for et projekt af denne type, viser også deltagerinterviewene, at det har en rekrutteringseffekt. Følgende citat er eksempelvis ikke enestående:

"Jeg gik på efterløn for to år siden. Ret kort tid efter så jeg i avisen, at der var en annonce med gåture, så tænkte jeg: 'Et eller andet skal jeg jo lave', og jeg syntes, at det måtte jeg op og se hvad var, og så startede jeg der og har været med siden."

I midtvejsevalueringen var det en endnu højere andel af deltagerne, der havde hørt om Gå i Gang gennem aviser og dagblade (46 pct.), og der er således klare indikationer på, at det er en effektiv måde at rekruttere deltagere til Gå i Gang på. Imidlertid kan man, som det bliver gjort i midtvejsevalueringen, spekulere på, om ikke denne form for annoncering "er bedst til at nå den målgruppe, som i forvejen er fysisk aktive og således besidder et vist 'drive'" (Lund og Andreassen 2008: 50). Spørgeskemaundersøgelsen kan imidlertid ikke bekræfte denne hypotese, snarere tværtimod. Dem der var mindst aktive inden Gå i Gang angiver således, i lidt højere grad end de mest aktive, at de har fået kendskab til Gå i Gang gennem aviser eller dagblade.

Ikke overraskende er situationen lige omvendt mht. rekruttering af deltagere gennem den lokale idrætsforening. Samlet set er det en relativt stor gruppe på 17 pct., som angiver, at de har fået kendskab til Gå i Gang gennem deres lokale idrætsforening, men andelen er klart størst hos de deltagere, som havde et højt aktivitetsniveau, inden de begyndte i Gå

i Gang.

I enkelte kommuner er det helt naturligt, at idrætsforeningerne står for en stor del af rekrutteringen, da der ikke er blevet oprettet deciderede Gå i Gang-aktiviteter, men i stedet er en række eksisterende foreningsaktiviteter for målgruppen blevet lagt ind under Gå i Gang-betegnelsen. I en af disse kommuner svarer eksempelvis hele 35 pct. af deltagerne at de er blevet rekrutteret gennem den lokale idrætsforening.

Derimod er der få respondenter, som angiver, at de har fået kendskab til Gå i Gang gennem en af de involverede patientforeninger. Kun 5, 4 og 2 pct. af respondenterne angiver, at de har hørt om Gå i Gang gennem hhv. Diabetesforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Gigtforeningen. En lokal instruktør gav da også udtryk for, at patientforeningerne i hendes lokalområde ikke har ydet en tilstrækkelig indsats for at rekruttere deltagere:

"Jeg har egentlig ikke indtryk af, at de patientforeninger hernede har gjort ret meget ud af det. De sætter det eksempelvis ikke i deres medlemsblade."

Selv om dette citat ikke nødvendigvis er et udtryk for den generelle situation, så taler citatet og tallene alligevel deres tydelige sprog om, at patientforeningernes indsats for rekrutteringen ikke har været tilstrækkelig til, at ret mange deltagere opfatter patientforeningen som den instans, hvor de har fået kendskab til Gå i Gang.

Ser man på hvilken rolle patientforeningerne er tiltænkt i Gå i Gang-projektet, så kan det læses i idégrundlaget, at *"patientorganisationernes overvejende opgave er at skabe synlighed om motionsmulighederne i Gå i Gang-projektet, og yde en aktiv rekrutteringsindsats"* (Projektbeskrivelse 2008-2010). I det lys er det problematisk, at så få deltagere henviser til en patientforening, når de skal forklare, hvor de har fået kendskab til Gå i Gang.

I nogle tilfælde hænger det muligvis sammen med, at patientforeningernes lokale indsats altovervejende består af nogle få frivilliges arbejde, og at dette måske ikke i så høj grad opfattes som en patientforenings indsats, men mere som en personbåren rekrutteringsindsats. Desuden kan de folk, der har svaret, at de har fået kendskab til Gå i Gang gennem 'andet skriftligt materiale' reelt godt have læst om projektet i fx et medlemsblad for en af de tre patientorganisationer uden af den grund at opfatte det som om, at de er blevet rekrutteret gennem den pågældende patientforening.

Det til trods kan det ikke afvises, at der er et potentiale for yderligere deltagerrekruttering, såfremt patientforeningerne fremadrettet kommer endnu mere på banen i forhold til at rekruttere deltagere til Gå i Gang, hvad enten det sker gennem en øget eksponering fra centralt hold, eller det sker ved hjælp af et stærkere lokalt fokus på deltagerrekruttering.

En repræsentant fra Kræftens Bekæmpelse i landsstyregruppen udtaler i den forbindelse, at hendes organisation ikke er gået helhjertet ind i rekrutteringen af deltagere til Gå i Gang, da man bl.a. har prioriteret andre projekter for sin målgruppe. På den baggrund overrasker det hende ikke, at så relativt få deltagere har fået kendskab til projektet gennem Kræftens Bekæmpelse. Det understreger det uudnyttede potentiale for yderligere

deltagerrekruttering, hvis patientforeningerne kom mere på banen, selv om en repræsentant for Gigtforeningen i landsstyregruppen mener, at man fra Gigtforeningens side har prioriteret projektet højt, og derfor har svært ved at forstå, at der ikke er flere, der angiver, at de har hørt om Gå i Gang gennem Gigtforeningen.

Et uudnyttet potentiale for yderligere deltagerrekruttering kunne man forestille sig fandtes ved i højere grad at benytte lægerne, som kun 3 pct. af respondenterne angiver at have fået kendskab til Gå i Gang gennem. Især i forhold til at få aktiveret den svageste del af målgruppen for Gå i Gang, kunne det tænkes, at man med fordel kunne bruge læger og andre sundhedsprofessionelle mere aktivt som et redskab i rekrutteringsfasen. En deltager udtrykker det meget præcist:

”Dem der går inde i deres egen lille osteklokke, dem når man ikke [...] Det burde et eller andet sted være de læger, som har med dem at gøre og sygehusene måske, de enkelte afdelinger. Det burde være dem, der har sådan noget liggende [materiale om Gå i Gang].”

En lokal Gå i Gang-instruktør beretter direkte om, hvordan man i hendes kommune tidligere havde en sundhedskonsulent ansat, som formåede at få de svageste til at deltage i Gå i Gang-aktiviteterne i kommunen. Hun forsvandt imidlertid, og derefter har man ikke i samme grad været i stand til at rekruttere blandt de svageste ældre. Det viser, at det med en målrettet indsats ikke er umuligt at rekruttere deltagere fra den svageste del af målgruppen for Gå i Gang, men det kan være en vanskelig opgave for frivillige at løfte alene uden støtte fra eksempelvis sundhedsfagligt personale, der har daglig kontakt med den gruppe.

Problemet med ikke at kunne rekruttere de svageste ældre er ikke enestående for Gå i Gang-projektet, og helt generelt kunne noget tyde på, at man ved hjælp af annoncering og 'mund til mund-metoden' får fat i mange deltagere, men at det ikke er måden at få aktiveret den svageste del af målgruppen. De vil typisk ikke have overskud til at reagere på en annonce i avisen, og deres netværk vil i de fleste tilfælde være så svagt, at det er højst tvivlsomt, om de vil høre om Gå i Gang på den måde. Der er derfor ingen tvivl om, at man er nødt til at tænke i andre baner, hvis man ønsker at rekruttere de svageste ældre til et initiativ som Gå i Gang.

3.9. Opsummering

De vigtigste pointer fra afsnit 3:

- Fire femtedele af deltagerne i Gå i Gang-aktiviteter er kvinder, og langt hovedparten er 60 år eller mere. De fleste er folkepensionister eller på efterløn og har ingen eller en relativ kort uddannelse bag sig.
- Knap halvdelen af deltagerne (44 pct.) har eller har haft gigt, kræft og/eller diabetes, mens en lidt større andel er medlem af en patientorganisation (48 pct.).
- Deltagerne vurderer generelt deres helbred til at være godt. Således angiver 62 pct. af

deltagerne, at deres generelle helbredstilstand er god eller virkelig god.

- En mindre andel af deltagerne (12 pct.) var inaktive, inden de begyndte at deltage i Gå i Gang-aktiviteter. Resten dyrkede inden Gå i Gang motion eller idræt mindst en gang om ugen, mens hele 57 pct. var aktive dagligt eller flere gange om ugen.
- Deltagerne er ovenud tilfredse med Gå i Gang-aktiviteterne. Således har mindst ni ud af ti deltagere i spørgeskemaundersøgelsen erklæret sig positive eller meget positive over for følgende aspekter ved Gå i Gang: Instruktørerne, de idrætslige aktiviteter, de sociale aktiviteter, de andre deltagere og prisen for at deltage.
- Der er generelt tilfredshed med udbuddet af Gå i Gang-aktiviteter, som primært består af lettilgængelige motionsaktiviteter som fx vandring, gymnastik, stavgang, cykling og svømning. Et problem er det imidlertid, at der er få aktiviteter, der henvender sig til mænd, hvilket må antages at være en medvirkende årsag til, at der blandt deltagerne er en klar overvægt af kvinder.
- Den primære deltagerrekruttering til Gå i Gang-aktiviteterne sker gennem sociale netværk og annoncering i lokale dagblade eller aviser. Derimod er det meget få deltagere, der angiver, at de har fået kendskab til Gå i Gang gennem en patientorganisation.

4. Deltagernes udbytte af Gå i Gang

Det foregående afsnits beskrivelse af Gå i Gang-deltagerne tog som tidligere beskrevet udgangspunkt i den første spørgeskemaundersøgelse, som blev udført i efteråret 2009 samt de fem kvalitative interviews, som blev foretaget sideløbende med spørgeskemaundersøgelsen. I foråret 2010 blev imidlertid sendt endnu et spørgeskema ud til de deltagere, der enten i midtvejsevalueringen (foråret 2007) eller i forbindelse med efterårets undersøgelse (efteråret 2009) havde opgivet deres kontaktoplysninger.

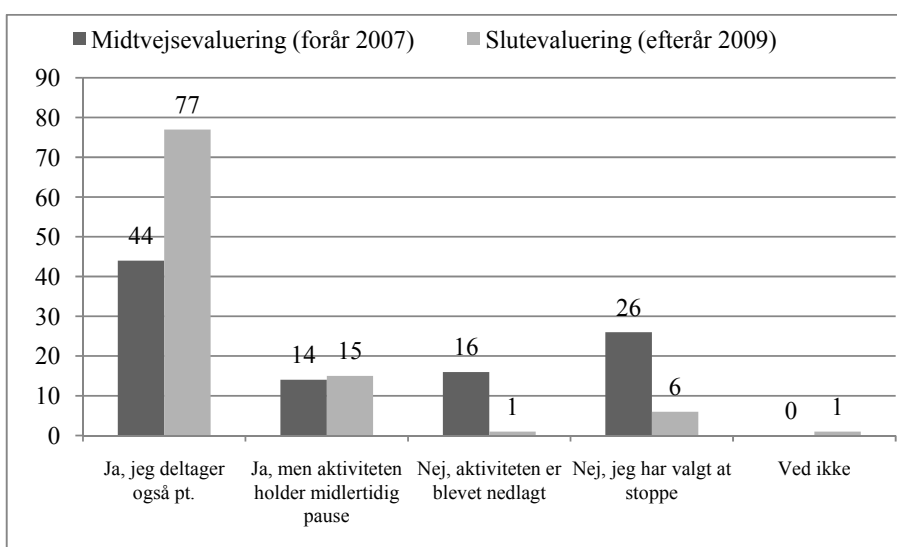
Målet med at spørge deltagerne igen – og dermed temaet for dette afsnit – var at følge op på, hvordan det går dem i foråret 2010. Er de stadig aktive Gå i Gang-deltagere? Hvor ofte deltager de? Er de blevet mere eller mindre fysisk aktive? Har deltagelsen i Gå i Gang været med til at forbedre deres helbred og fysiske form? Og endelig: Hvad synes de samlet set om at have deltaget i Gå i Gang?

I det følgende deles respondenterne i to grupper, der behandles hver for sig: Den ene er en gruppe på 289 deltagere, som har besvaret et spørgeskema i efteråret 2009 og igen i foråret 2010, altså med et halvt års mellemrum (kaldes 'slutevaluering'). Den anden er en gruppe på 44 deltagere, som har besvaret et spørgeskema i foråret 2007 og igen i foråret 2010, altså med tre års mellemrum (kaldes 'midtvejsevaluering').

4.1. Deltagelse i Gå i Gang

Et af formålene med den opfølgende spørgeskemaundersøgelse i foråret 2010 var at finde ud af, om deltagerne bliver fastholdt i Gå i Gang-aktiviteter, eller om de falder fra med tiden. De indsamlede data viser, at hovedparten af deltagerne bliver fastholdt, men at frafaldet – ikke overraskende – øges med tiden.

Figur 1. Spørgsmål: 'I foråret 2007/efteråret 2009 deltog du i en eller flere Gå i Gang-aktiviteter. Gør du fortsat det?' (n=322, heraf 43 fra midtvejsevalueringen og 279 fra slutevalueringen)



Blandt de deltagere som deltog i spørgeskemaundersøgelsen for tre år siden, er det således 44 pct., der angiver, at de også pt. deltager i Gå i Gang-aktiviteter mod hele 77 pct. af dem, som deltog i undersøgelsen for et halvt år siden. Dertil kommer imidlertid de hhv. 14 og 15 pct., der angiver, at de stadig er aktive, men at aktiviteten holder pause. Regner man disse med er 92 pct. af deltagerne stadig aktive i Gå i Gang-regi efter et halvt år, mens 58 pct. stadig er aktive efter tre år. Hovedparten af deltagerne bliver med andre ord fastholdt, men alligevel er 7 og 42 pct. af deltagerne ikke længere aktive i Gå i Gang-regi efter hhv. et halvt år og tre år.

Det er ikke muligt at pege på én enkelt årsag til, at der sker et frafald af deltagere over tid, og det er da også spørgsmålet, om fastholdelse er og bør være et mål for Gå i Gang-aktiviteterne. I begyndelsen af projektperioden var formålet med aktiviteterne, at deltagerne med tiden skulle komme til at dyrke idræt på normal vis i foreningsregi, hvorfor fastholdelse ikke oprindeligt kan siges at have været et mål for de oprettede aktiviteter. Denne passus er imidlertid siden forsvundet som en eksplicit del af formålet, hvorfor det er relevant ikke kun at beskæftige sig med rekruttering, men også med fastholdelse i Gå i Gang-regi.

Gå i Gang-aktiviteterne synes da også de fleste steder at være indrettet med sigte på at fastholde deltagerne, idet aktiviteterne i stigende grad bliver etablerede størrelser, nogle steder deciderede hold, som fortsætter år efter år. Det understreges af, at der efter tre år kun er 16 pct. af deltagerne, der angiver, at de er stoppet, fordi den aktivitet, de deltog i, er blevet nedlagt. Det kunne med andre ord tyde på, at Gå i Gang-aktiviteter har udviklet sig til at blive noget, man deltager i på linje med motion og idræt i en lang række andre regi (foreninger, fitnesscentre, aftenskoler mv.).

Ser vi på hyppigheden for, hvor ofte deltagerne angiver at deltage i Gå i Gang-aktiviteter, så er det da også typisk noget de går til én gang om ugen. Det svarer hele 59 pct. af de deltagere, som var med i spørgeskemaundersøgelsen i foråret 2010. Dertil kommer 11 pct. som deltager ca. en gang hver 14. dag og 12 pct. som deltager ca. to gange om ugen, mens 13 pct. deltager endnu hyppigere (de går typisk til mere end én Gå i Gang-aktivitet eller forveksler måske i nogle tilfælde Gå i Gang med andre motionsaktiviteter, som de også går til). Endelig er der en lille gruppe på 6 pct. som i spørgeskemaet angiver, at de ikke har gået til en Gå i Gang-aktivitet inden for de seneste 14 dage, uden at det behøver betyde, de ikke går regelmæssigt til aktiviteten, da de bare kan have været forhindret de seneste to uger.

Det er ud fra de indsamlede data kun muligt at sammenligne deltagernes aktivitetsniveau fra efteråret 2009 med deres aktivitetsniveau i foråret 2010, da der i spørgeskemaundersøgelsen i foråret 2007 ikke blev stillet et sammenligneligt spørgsmål. Der er på det halve år ikke sket nogen signifikante ændringer i deltagernes aktivitetsniveau, om end der er en lille tendens til, at de generelt er blevet lidt mere aktive. Specifikt er der i foråret 2010 lidt flere deltagere, som går til Gå i Gang-aktiviteter mere end to gange om ugen, sammenlignet med efteråret 2009.

4.2. Årsager til at være stoppet med Gå i Gang

Som tidligere nævnt er det svært at pege på en enkelt årsag til, at nogle deltagere vælger at stoppe med at gå til Gå i Gang-aktiviteter. I alt har 27 respondenter med egne ord beskrevet, hvorfor de er stoppet, og kategoriserer man disse besvarelser opnås følgende fordeling:

Tabel 15: Tabel over de årsager, som de frafaldne Gå i Gang-deltagere giver til at være stoppet med at deltage (n=27). Bemærk tallene er udtryk for antal respondenter, der har svaret det pågældende, ikke procentsatser

Forklaring	Midtvejsevaluering	Slutevaluering	Samlet
Andre aktiviteter	5	8	13
Dårlig fysik/helbred	3	6	9
Dårligt tidspunkt	3	3	6
Manglende lyst	1	1	2
Flyttet	0	1	1

I og med at relativt få deltagere har svaret på spørgsmålet, kan det ovenstående på ingen måde forventes at være repræsentativt, men tendensen i besvarelserne er, at de primære årsager til at være stoppet med Gå i Gang-aktiviteter er, at det enten er et bevidst fravalg til fordel for andre motionsaktiviteter, eller at en dårlig fysik eller et dårligt helbred har sat en stopper for deltagelsen.

Sidstnævnte årsag kan næppe være en overraskelse, målgruppen taget i betragtning, og på sin vis kan det heller ikke overraske, at nogen stopper med Gå i Gang, fordi der er andre aktiviteter, de hellere vil gå til. Nogle af dem der er stoppet, fordi de prioriterer andre aktiviteter, angiver, at de er fortsat på egen hånd, andre at de træner i motionscenter og/eller går til en anden foreningsaktivitet. Fælles for dem alle er imidlertid, at de fortsat er fysisk aktive, og som sådan synes der for den gruppes vedkommende at være tale om en vellykket udslusning af deltagere fra Gå i Gang, om end det kun er ganske få, der angiver, at de nu dyrker motion eller idræt i en forening – faktisk er der flere, der er fortsat på egen hånd eller i et motionscenter.

4.3. Udvikling i fysisk aktivitetsniveau, fysisk form og helbred

Når man skal bedømme effekten af et initiativ som Gå i Gang, er der nogle parametre, som er særligt interessante at se nærmere på. Tre af de vigtigste er udviklingen i fysisk aktivitetsniveau, selv vurderet fysisk form og selv vurderet helbred. I projektbeskrivelsen er disse parametre ikke nævnt, og der er således ikke opstillet nogen konkrete målsætninger om, at Gå i Gang skal skabe fremgang på disse tre punkter. Alligevel kan man læse det mellem linjerne, idet fysisk aktivitet nævnes som et middel til forbedret livskvalitet, og det er et eksplicit mål for projektet at øge denne hos deltagerne.

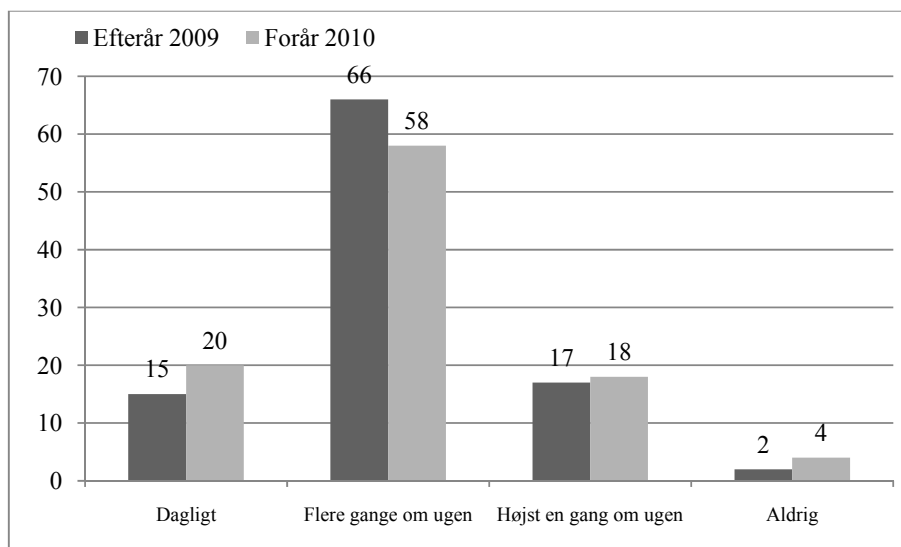
Det er ikke sikkert, at de eventuelle forskelle, som findes mellem 'før og nu', alle kan tilskrives Gå i Gang. En lang række andre faktorer, som relaterer sig til deltagernes generelle aktivitetsniveau og livsstil, må forventes at have indflydelse herpå. Alligevel vil

det i det følgende blive forsøgt at vurdere effekten af Gå i Gang ud fra de tre opstillede kriterier.

4.3.1. Fysisk aktivitetsniveau

Det er ikke muligt at følge udviklingen i deltagernes fysiske aktivitetsniveau helt tilbage fra 2007, da spørgsmålet fra den daværende spørgeskemaundersøgelse var formuleret anderledes, end i den opfølgende undersøgelse i 2010. Det er således udelukkende muligt at sammenligne udviklingen fra efteråret 2009 til foråret 2010.

Figur 2. Spørgsmål: 'Hvis du tænker tilbage på de seneste 14 dage, hvor ofte har du så været fysisk aktiv i mindst en halv time?' (n=274)

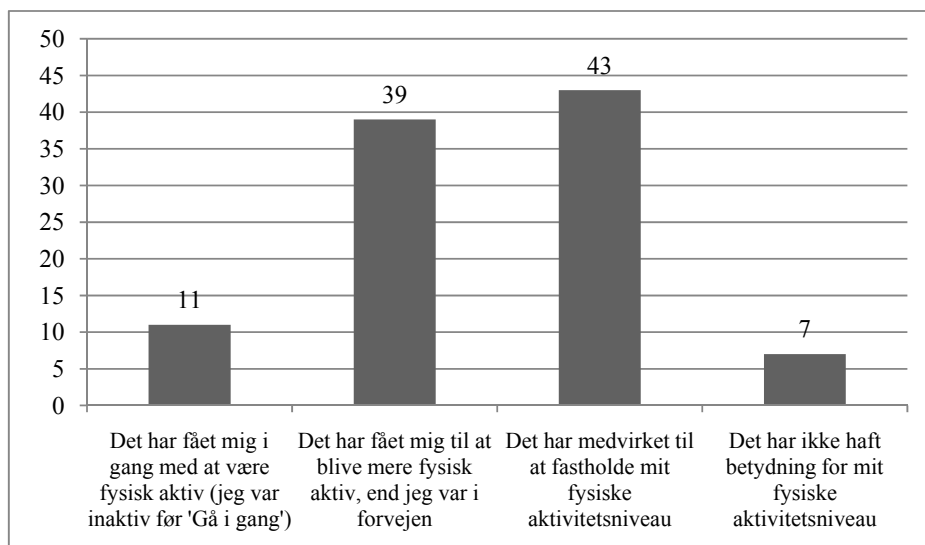


Som det fremgår af ovenstående figur, er det svært at udlede en entydig udviklingstendens i deltagernes fysiske aktivitetsniveau. Der er ganske vist flere, der angiver at være fysisk aktive dagligt i foråret 2010, men samtidig er der også lidt flere, som er aktive højest en gang om ugen eller aldrig. På den måde er deltagernes svar blevet mere polariserede, uden at man af den grund kan konkludere, at deltagerne generelt er blevet hverken mere eller mindre fysisk aktive.

Ser man nærmere på, hvordan respondenterne har flyttet sig inden for de enkelte kategorier, så er der så godt som ingen, der har flyttet sig mere end én kategori i opadgående eller nedadgående retning, og bevægelsen op og ned er nogenlunde lige stor. Det vidner om, at deltagernes fysiske aktivitetsniveau ikke har ændret sig væsentligt mellem de to undersøgelsestidspunkter, men respondenterne var jo også allerede i efteråret 2009 aktive deltagere i Gå i Gang, hvorfor det ikke nødvendigvis er et udtryk for, at aktiviteterne har været uden effekt på deltagernes generelle fysiske aktivitetsniveau.

Af samme årsag blev deltagerne i spørgeskemaundersøgelsen i foråret 2010 bedt om at svare på, hvad Gå i Gang havde betydet for deres samlede fysiske aktivitetsniveau.

Figur 3. Spørgsmål: 'Hvad har din deltagelse i en eller flere 'Gå i Gang'-aktiviteter betydet for dit samlede fysiske aktivitetsniveau?' (n=308)



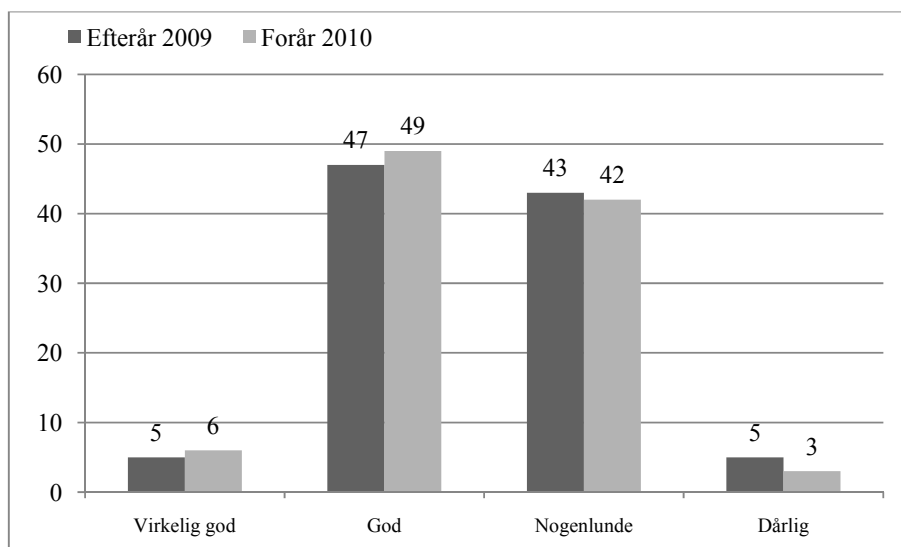
Fordelingen på dette spørgsmål bekræfter den tidligere konklusion om, at Gå i Gang kun i begrænset omfang har formået at få inaktive i gang med at dyrke motion. Således er det kun 11 pct. af alle respondenter, der angiver, at de var inaktive før, de begyndte at deltage i Gå i Gang. Til gengæld angiver rigtig mange, at deres deltagelse i Gå i Gang enten har fået dem til at være mere fysisk aktive, end de var i forvejen (39 pct.), eller har været en medvirkende faktor til, at de har kunnet fastholde deres fysiske aktivitetsniveau (43 pct.). Kun 7 pct. angiver, at deres deltagelse slet ikke har haft betydning for deres fysiske aktivitetsniveau.

Det giver selvfølgelig anledning til at nuancere diskussionen om, hvorvidt Gå i Gang har en effekt på deltagernes fysiske aktivitetsniveau, for det er ovenstående en kraftig indikation på, at det har for næsten alle deltagere. Omvendt er det vigtigt at holde sig for øje, at der formentlig skal ret meget til, før en respondent svarer, at den aktivitet, vedkommende går til, ikke i det mindste har medvirket til at fastholde vedkommendes aktivitetsniveau. Derfor er det meget positivt, når halvdelen af respondenterne angiver, at de enten er kommet i gang med eller er blevet mere fysisk aktive som følge af deres deltagelse i Gå i Gang, men det ændrer ikke ved, at projektet efter alt at dømme ikke har formået at aktivere de svageste, mest inaktive personer i målgruppen.

4.3.2. Selvvurderet fysisk form

I forlængelse af ovenstående er det interessant at undersøge, om deltagelsen i Gå i Gang har haft betydning for udviklingen i deltagernes fysiske form. Ser man i den forbindelse først nærmere på den gruppe respondenter, der svarede på de to spørgeskemaer med et halvt års mellemrum, så er der kun sket mindre ændringer, som til gengæld alle har været i positiv retning.

Figur 4. Spørgsmål: 'Hvordan vil du betegne din nuværende fysiske form?' (n=273, alle fra slutevalueringen)



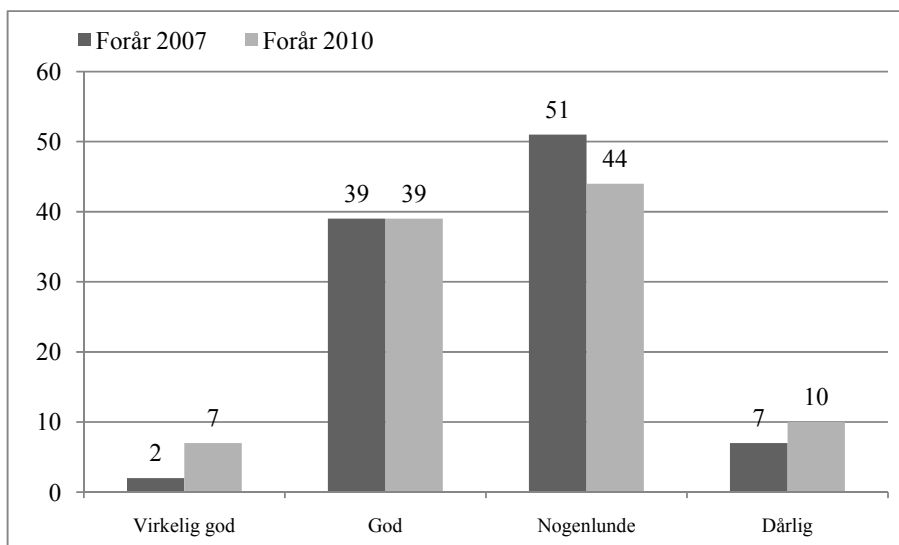
Således er andelen af respondenter, der angiver at være i 'virkelig god' eller 'god' fysisk form begge vokset en smule fra efteråret 2009 til foråret 2010, mens andelen i enten 'nogenlunde' eller 'dårlig' form er faldet tilsvarende. Imidlertid er ingen af disse forskelle signifikante, og fremgangen er så relativt beskeden, at det ikke er muligt at konkludere, at Gå i Gang-deltagelsen har haft en positiv indvirkning på respondenternes fysiske form.

En hypotese kunne i den forbindelse være, at årsagen til, at der ikke ses en fremgang er, at der kun er seks måneder mellem de to undersøgelser. I hvert fald fandt man heller ikke i midtvejsevalueringen af Gå i Gang nogen signifikante ændringer i hverken fysisk aktivitetsniveau, selv vurderet fysisk form eller selv vurderet helbred i de to spørgeskemaundersøgelser, som blev foretaget med et halvt års mellemrum i foråret og efteråret 2007 (Lund og Andreassen 2008: 42f).

I forlængelse heraf er det interessant at se nærmere på, hvordan udviklingen i selv vurderet fysisk form har været for de respondenter, der er blevet spurgt med hele tre års mellemrum.

Heller ikke her er der imidlertid signifikant forskel på fordelingen i foråret 2007 og foråret 2010, men det skal i den forbindelse bemærkes, at der indgår relativt få respondenter i denne del af undersøgelsen, hvorfor der skal være tale om forholdsvis store forskelle, før de bliver signifikante i statistisk forstand. Med dette statiske forbehold in mente viser tallene, at der er sket en tilvækst i andelen af deltagere, der bedømmer deres fysiske form som værende 'virkelig god', mens der tilsvarende er sket et fald i andelen i 'nogenlunde' form. Det indikerer en positiv indvirkning af Gå i Gang-deltagelsen på fysisk form, om end der også er sket en mindre stigning i andelen, der angiver deres fysiske form som 'dårlig'.

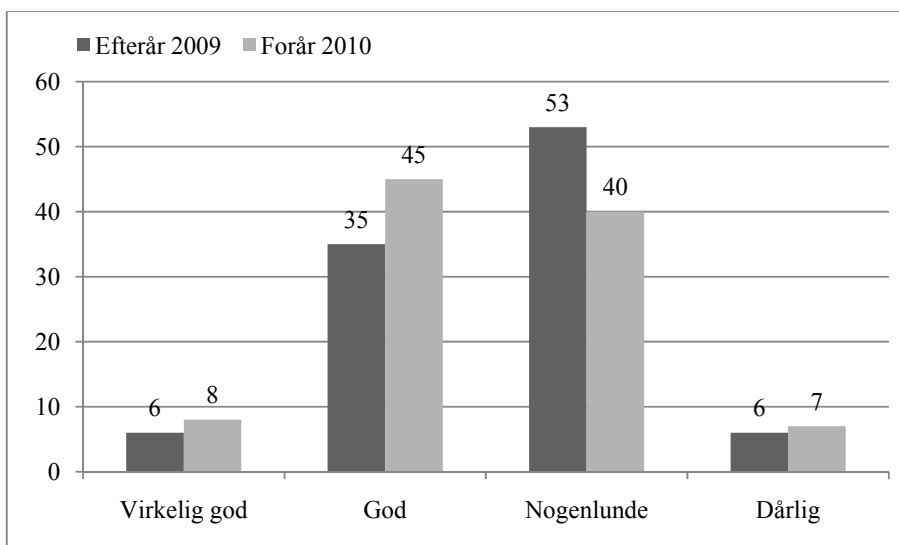
Figur 5. Spørgsmål: 'Hvordan vil du betegne din nuværende fysiske form?' (n=41, alle fra midtvejsevalueringen)



Det er således ikke muligt at konkludere endegyldigt på, hvorvidt Gå i Gang har en indvirkning på deltageres fysiske form – negativ eller positiv. De små positive tendenser, der ser ud til at være i udviklingen i deltageres fysiske form, er ikke statistisk signifikante, men indikerer det til trods en positiv effekt af deltagelsen. Endelig skal det bemærkes, at disse positive tendenser bliver endnu mere markante, hvis man udvælger den del af respondenterne, som var relativt nye i forbindelse med Gå i Gang i den første af spørgeskemaundersøgelserne, og ser isoleret på deres fremgang.

Eksempelvis ser fordelingen ud på følgende måde, hvis man udvælger de respondenter, som i efteråret 2009 maksimalt havde deltaget i Gå i Gang i tre måneder og ser på deres udvikling i fysisk form:

Figur 6. Spørgsmål: 'Hvordan vil du betegne din nuværende fysiske form?' (n=83)

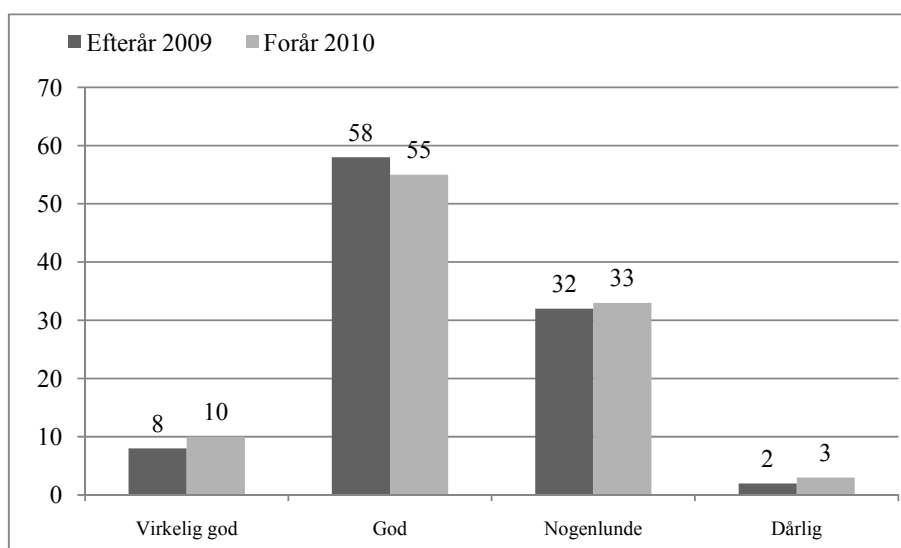


Her er tendensen til fremgang næsten entydig og relativ markant¹. Særligt er en del respondenter gået fra at vurdere deres fysiske form til at være 'nogenlunde' til at vurdere den som 'god'. Det indikerer en effekt af Gå i Gang-deltagelsen på fysisk form, men som nævnt er sammenhænge generelt ikke stærke og tydelige nok til, at man kan konkludere, at deltagelse i Gå i Gang fører til en forbedret fysisk form hos deltagerne.

4.3.3. Selvvurderet helbred

Det samme kan stort set siges om deltagerne selvvurderede helbred. Starter man igen med at se nærmere på de respondenter, der har svaret på de to spørgeskemaer med et halvt års mellemrum, så er der kun sket mindre, ikke signifikante forskydninger i deres selvvurderede helbred fra efteråret 2009 til foråret 2010.

Figur 7. Spørgsmål: 'Hvordan synes du din nuværende helbredstilstand er i almindelighed?' (n=273, alle fra slutevalueringen)

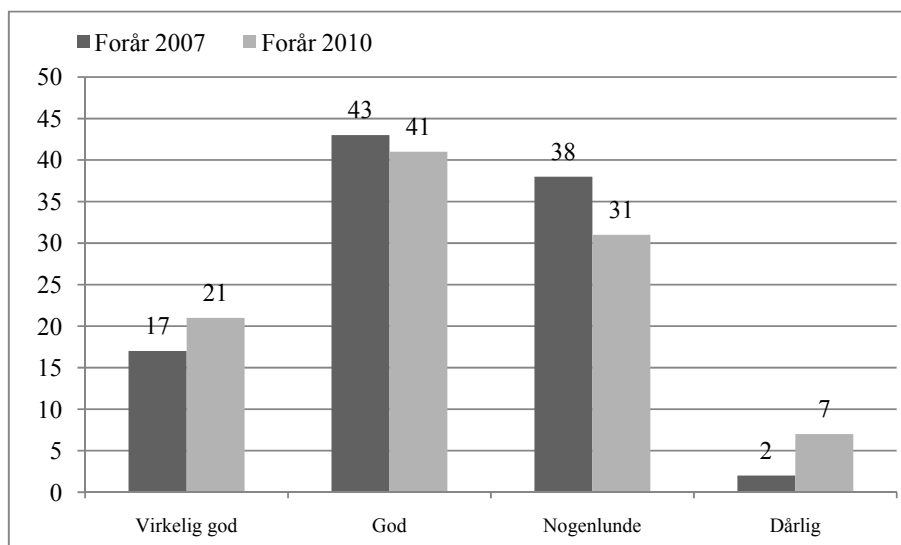


Lidt større forskydninger over tid er der i fordelingerne, hvis man ser nærmere på de respondenter, der har svaret på spørgeskemaer med tre års mellemrum, men igen er der ingen entydig tendens i forskydningerne, som heller ikke her er statistisk signifikante.

Helt generelt er det således svært at spore en fremgang for Gå i Gang-deltagerne på de tre målte parametre: Fysisk aktivitetsniveau, selvvurderet fysisk form og selvvurderet helbred. Det gælder uanset om der er gået seks måneder eller tre år imellem, at deltagerne er blevet spurgt, og det gælder uanset køn og alder. En del af forklaring herpå er givetvis, at Gå i Gang ikke har formået at rekruttere de svageste og mest inaktive, som ellers er projektets primære målgruppe. Var det i højere grad lykkedes, ville man formentlig se en mere positiv effekt af deltagelsen i Gå i Gang-aktiviteter på de tre målte parametre, end det er tilfældet i den ovenstående gennemgang.

¹ De to fordelinger er signifikant forskellige på $P < 0,1$ -niveau, men ikke på $P < 0,05$ -niveau ($P = 0,064$).

Figur 8. Spørgsmål: 'Hvordan synes du din nuværende helbredstilstand er i almindelighed?' (n=42, alle fra midtvejsevalueringen)



Ydermere kan man med en vis ret påstå, at det er en succes, at den samme gruppe af ældre mennesker, hvis helbred og fysiske form generelt må forventes at blive dårligere med tiden, over en periode på tre år, hvor de har deltaget i Gå i Gang, over en bred kam har formået at bibeholde samme helbred og fysiske form. Diskuterer man effekten af Gå i Gang ud fra dette synspunkt, er det positivt, at der ikke i datamaterialet har kunnet spores en forværring i deltagernes fysiske aktivitetsniveau, selvvaluerede fysiske form og selvvaluerede helbred.

4.4. Det særlige ved Gå i Gang

Med til en bedømmelse af Gå i Gang hører ikke alene en måling af de rent fysiske fremskridt hos deltagerne. Det er vigtigt også at se på, hvad der adskiller Gå i Gang-aktiviteterne fra andre motions- og idrætsformer, da det i sig selv kan være en vigtig begrundelse for at oprette aktivitetsformer, der er anderledes end de eksisterende. Konkret er der i projektbeskrivelsen for Gå i Gang en forventning om, at aktiviteterne skal skabe *"let adgang til deltagelse i motion blandt 'ligemænd'"* og *"bidrage til at øge målgruppens livskvalitet og nedbryde den sociale isolation, der ofte følger alvorlig sygdom"* (Projektbeskrivelse 2008-2010: 6).

Underforstået i disse formuleringer er det, at Gå i Gang-aktiviteterne er anderledes end de fleste andre tilbud på motions- og idrætsområdet. De henvender sig til en specifik gruppe af inaktive, ofte med alvorlige sygdomme, som har brug for, at der bliver taget særlige hensyn til deres fysik, og som har brug for at knytte bånd til og danne sociale fællesskaber med andre i samme situation.

I den opfølgende spørgeskemaundersøgelse fra foråret 2010 blev deltagerne bedt om at forholde sig til ovenstående i den forstand, at de blev spurgt om, hvad det er ved Gå i Gang-aktiviteterne, der, i sammenligning med andre motions- og idrætstilbud, i særlig grad tiltaler dem.

Tabel 16: Respondenternes vurdering af, hvad det er, der særligt tiltaler dem ved Gå i Gang i sammenligning med andre motions- og idrætstilbud (n=310)

	Pct.
Der er et godt socialt sammenhold mellem deltagerne	80
Det ligger rent geografisk tæt på, hvor jeg bor	48
Der tages hensyn til min fysik	34
Der tages hensyn til mit færdighedsmæssige niveau	28
Der er gode sociale arrangementer i tilknytning til aktiviteterne	23
Det giver mig mulighed for at dyrke idræt sammen med andre med samme sygdomsdiagnose som mig	17
Andet	8
Jeg synes ikke den/de 'Gå i Gang'-aktiviteter, jeg deltager i, adskiller sig væsentligt fra andre tilbud	5

Ganske som beskrevet tidligere i rapporten spiller det sociale samvær med andre deltagere en enormt stor rolle. Hele 80 pct. af respondenterne har angivet, at det sociale sammenhold mellem deltagerne tiltaler dem særligt ved Gå i Gang. Dermed må forstås, at det sociale liv omkring Gå i Gang-aktiviteterne af deltagerne opfattes som værende særligt stærkt i sammenligning med andre steder, hvor de dyrker eller har dyrket motion og idræt. Det hænger givetvis sammen med, at det er en meget homogen gruppe af deltagere, som deltager i Gå i Gang, men også at det sociale element prioriteres meget højt i forbindelse med aktiviteterne langt de fleste steder.

Flere steder er der ligefrem deciderede programsatte sociale aktiviteter før, under og/eller efter aktiviteterne, hvilket 23 pct. af respondenterne da også peger på som en kvalitet ved Gå i Gang. Det kunne således tyde på, at aktiviteterne har et stort potentiale i forhold til at nedbryde den sociale isolation, der i projektbeskrivelsen nævnes som et problem for målgruppen i Gå i Gang, hvis det da ellers i et større omfang end i dag lykkes at få rekrutteret denne gruppe fremover.

Af andre vigtige faktorer nævnes den geografiske nærhed som værende særligt tiltalende for knap halvdelen af respondenterne (48 pct.), mens det hensyntagende element – hvad enten det er i forhold til deltagerens fysik (34 pct.) eller færdighedsmæssige niveau (28 pct.) – også er vigtigt for mere end en tredjedel af respondenterne. Endelig er der 17 pct. som nævner det, at Gå i Gang giver dem mulighed for at dyrke idræt sammen med andre med samme sygdomsdiagnose som dem selv, som værende særligt vigtigt. Det er måske lidt overraskende, at der ikke er flere, der peger på dette, men omvendt nævnte flere af de interviewede deltagere, at de ikke fokuserede så meget på hinandens sygdomme, men mere på alle de positive ting aktiviteterne gav dem. Det følte de, at de kunne være fælles om.

Der er således noget der tyder på, at Gå i Gang-aktiviteterne af deltagerne opfattes som

noget særligt. Kun 5 pct. angiver direkte, at de ikke synes, de Gå i Gang-aktiviteter, de deltager i, adskiller sig væsentligt fra andre motions- og idrætstilbud. For resten af deltagerne er der en eller flere faktorer, der gør Gå i Gang til noget særligt i deres optik, hvad enten det er det sociale liv, som langt de fleste synes at opfatte som noget unikt, eller det hensyntagende element, som mere end en tredjedel af respondenterne vægter højt.

4.5. Samlet vurdering af Gå i Gang-deltagelse

Det er tidligere vist, hvorledes Gå i Gang-deltagerne over en bred kam nærmest kun har positive ord til overs for projektet og de aktiviteter, de har deltaget i. Derfor giver det ikke mening at lave en decideret kategorisering af respondenternes svar på spørgsmålet: 'Beskriv kort hvad du samlet set har syntes om at deltage i Gå i Gang', som blev stillet i den opfølgende deltagerundersøgelse i foråret 2010. I stedet refereres et par af de mest interessante citater, uden at de er udvalgt med det formål at være repræsentative.

For det første er der mange, der nævner de positive fysiske gevinster:

"Det synes jeg er vældig dejligt. Havde tilbuddet ikke været der, var jeg slet ikke kommet i gang med at 'røre mig', og jeg håber meget, det fortsætter, hvilket vi også er lovet for næste sæson."

"Det er godt. Jeg er 75 år, har fået taget blodprøver for alt, hvad der kan tages prøver for. Alle var fine, og jeg får ikke en pille. Det er godt at holde sig i gang – motion er en god medicin."

"Det bedste der er sket for mig. Er kommet af med kolesterolpiller og sukkersygepiller."

For det andet er der mindst ligeså mange, der nævner det sociale samvær:

"Jeg har deltaget nogle gange, og synes det er rigtig dejligt! Man får sig taget sammen til det fast, og underviseren er både dygtig og laver noget sjovt og impulsivt. Det gør holdet til en enhed, og uanset hvad folk fejler, griner de, og man har det rart sammen, selv om man arbejder hårdt. Håber at sådanne hold bliver ved. Det giver noget godt i vores kroppe og sind."

"Det er hyggeligt og muntert. Ud over at motionere ler vi en del. Jeg kan deltage, når min tilstand er til det. Det er altid et pænt fremmøde. Som nyttilflytter møder jeg mange mennesker."

"Jeg synes virkelig det har givet mig mod på livet igen. Jeg møder mange glade og venlige mennesker på holdet. Jeg fik fx hjælp til snerydning i vinter af en fra holdet. Jeg

havde aldrig mødt vedkommende, før jeg kom til at gå på Gå i Gang-holdet.”

”Jeg har så meget glæde af Gå i Gang, men nogle gange bliver det kun til ’kaffe’, da jeg ind imellem ikke er ’fit for fight’. Helbredet er ikke altid, som man kunne ønske, men det sociale kan jeg godt.”

For det tredje er der nogle få, der har haft lidt mindre positive oplevelser:

”Det har ikke gjort nogen forskel, da jeg allerede deltog i forskellige aktiviteter.”

”Der har deltaget raske ældre, som kunne betydeligt mere end mig. Det har været svært at sluge.”

”Trænerne er ikke godt nok uddannet til at varetage træning af mennesker med fysiske sygdomme. Jeg vil ikke deltage igen – det passer ikke til min fysiske tilstand.”

”Gymnastikken er ok, men da jeg var den eneste mandlige deltager, tog det noget af fornøjelsen! Stavgang er ok, men også her er jeg den eneste mandlige deltager.”

Samlet set viser deltagernes besvarelser, at det er svært at stille alle tilfreds, men at det stort set er lykket for Gå i Gang. Der skulle virkelig ledes i citaterne for at finde negative ytringer, og i det hele taget understøtter besvarelserne det generelle indtryk af deltagernes forhold til projektet: De er enormt glade for at deltage i aktiviteterne og nyder samværet med mennesker i samme aldersgruppe som dem selv. Især det sociale element vægtes højt og er i sig selv et stærkt argument for projektets berettigelse, selv om det kan være svært at måle kvantitativt.

4.6. Opsummering

De vigtigste pointer fra afsnit 4:

- Hovedparten af deltagerne bliver fastholdt i Gå i Gang-aktiviteter over tid. Således er hele 92 pct. fortsat aktive i Gå i Gang et halvt år efter, de sidst deltog i en spørgeskemaundersøgelse om deres deltagelse i Gå i Gang, mens 58 pct. fortsat deltager i Gå i Gang-aktiviteter tre år efter.
- De frafaldnes primære årsager til at være stoppet med Gå i Gang-aktiviteter er, at det enten er et bevidst fravalg til fordel for andre motionsaktiviteter, eller at en dårlig fysik eller et dårligt helbred har sat en stopper for deltagelsen.
- Der kan stort set ikke spores nogen fremgang for Gå i Gang-deltagerne over tid på de tre målte parametre: Fysisk aktivitetsniveau, selvvurderet fysisk form og selvvurderet helbred. Det gælder uanset, om der er gået seks måneder eller tre år imellem, at deltagerne er blevet spurgt, og det gælder uanset køn og alder.

- Alligevel giver halvdelen af deltagerne udtryk for, at Gå i Gang enten har fået dem i gang med at være fysisk aktive (11 pct.) eller fået dem til at være mere aktive, end de var i forvejen (39 pct.). Dertil kommer 43 pct., som mener, Gå i Gang har medvirket til at fastholde deres fysiske aktivitetsniveau, mens kun 7 pct. vurderer, Gå i Gang ikke har haft betydning for deres aktivitetsniveau.
- Næsten alle deltagerne synes Gå i Gang er en særlig aktivitetsform, der adskiller sig positivt fra andre motions- og idrætstilbud. De peger på tre elementer, der særligt tiltaler dem: Det sociale sammenhold (80 pct.), den geografiske nærhed (48 pct.) og det hensyntagende element til hhv. deltagerens fysik (34 pct.) og deltagerens færdighedsmæssige niveau (28 pct.).

DEN ORGANISATORISKE DIMENSION

5. De frivilliges indsats i og holdninger til Gå i Gang

Hidtil har evalueringen beskæftiget sig med deltagerdimensionen forstået som deltagerens syn på aktiviteterne og deres udbytte heraf. Fokus vil i de kommende to afsnit vende sig mod den organisatoriske dimension – i dette afsnit med fokus på de frivilliges indsats i og holdninger til Gå i Gang og i næste afsnit med fokus på samarbejdet i de lokale styregrupper.

Projektlederen for Gå i Gang har, gennem en rundspørge blandt alle tovholderne i de lokale styregrupper, estimeret det samlede antal frivillige i projektet til at være mere end hundrede fra projektejerorganisationerne i de lokale styregrupper. Dertil kommer flere hundrede instruktører og værter/værtinder i forbindelse med Gå i Gang-aktiviteterne, hvad enten disse foregår i foreningsregi eller som et kommunalt tilbud. Der er således tale om en betydelig frivillig indsats, som lægges i projektet.

En spørgeskemaundersøgelse blandt de frivillige i Gå i Gang skal i den forbindelse kaste lys over deres indsats i og holdninger til projektet. I alt har 84 frivillige besvaret spørgeskemaet. De fordeler sig på følgende måde:

Tabel 17: Oversigt over de frivillige i Gå i Gang (n=84)

	Antal	Pct.
Tovholder	23	27
Styregruppemedlem	41	49
Ulønnet instruktør	34	40
Lønnet instruktør	13	15
Andet frivilligt arbejde	22	26
Andet	10	12

Nogle af de frivillige har flere opgaver i projektet og optræder derfor flere gange, hvorfor procenttallene ikke kan summeres til hundrede.

Der er lidt overraskende hele 23 tovholdere blandt de adspurgte, selv om der i alt kun er tretten Gå i Gang-kommuner, der har sendt oplysninger på deres frivillige. Derfor må nogle af respondenterne have lagt noget andet i ordet 'tovholder', hvilket kan give visse usikkerheder i konklusionerne for denne gruppe, men de ændrer ikke det samlede billede af de frivillige.

Ud fra de indsamlede besvarelser er det muligt at opnå indsigt i bl.a. følgende spørgsmål: Hvem er de frivillige? Hvor meget tid bruger de på projektet? Hvilke opgaver varetager de? Hvad synes de om at være frivillig i Gå i Gang? Hvad er deres holdning til projektet? Og ikke mindst: Har de tænkt sig at fortsætte deres frivillige indsats fremover?

5.1. De frivilliges sociale profil

Ganske som det er tilfældet for deltagerne, så er langt de fleste frivillige kvinder. I den konkrete spørgeskemaundersøgelse kommer hele 86 pct. af besvarelserne fra kvinder, hvilket er en højere andel end hos deltagerne, hvor 'kun' 80 pct. er kvinder. Selv om dette tal ikke nødvendigvis svarer til fordelingen i den samlede population af frivillige, kan man spekulere på, om ikke den tilsyneladende meget skæve kønsfordeling blandt de frivillige er med til at forstærke den skæve kønsfordeling blandt deltagerne.

Hvis overvægten af kvindelige frivillige reelt er så stor, som de indsamlede tal tyder på, er det ikke overraskende, at der generelt mangler Gå i Gang-aktiviteter, som henvender sig til mænd. Ikke at det er umuligt for kvindelige frivillige at udbyde aktiviteter, der appellerer til mænd, men alt andet lige må man, med den nuværende kønsfordeling in mente, forvente at få en overvægt af aktiviteter med særlig appel til kvinder, som deltagerundersøgelsen viser, at det er tilfældet i Gå i Gang.

De frivillige er primært ældre mennesker, og tilhører dermed det samme aldersmæssige segment som deltagerne, om end de frivillige i gennemsnit er nogle år yngre. Spørgeskemaundersøgelsen viser således, at gennemsnitsalderen for de frivillige er 60 år mod 67 år for deltagerne. Langt de fleste frivillige (61 pct.) er mellem 60 og 69 år, hvilket også er tilfældet for deltagerne, hvor næsten halvdelen (48 pct.) tilhører denne aldersgruppe. Forskellen mellem de to grupper er imidlertid, at der blandt de frivillige er væsentlig flere under 50 år (18 pct.) sammenlignet med deltagerne (4 pct.), mens der omvendt er relativt få frivillige på 70 år eller mere (7 pct.), hvorimod hele 37 pct. af deltagerne befinder sig i denne aldersgruppe.

I forlængelse heraf er det ikke overraskende, at der blandt de frivillige er langt flere, der stadig er aktive på arbejdsmarkedet. 37 pct. af de frivillige har fortsat tilknytning til arbejdsmarkedet som enten lønmodtagere eller selvstændige, hvilket til sammenligning kun er tilfældet for 13 pct. af deltagerne.

Uddannelsesmæssigt er de frivillige markant bedre uddannede end deltagerne. Eksempelvis har hele 53 pct. af de frivillige en mellemlang eller lang videregående uddannelse, mens det tilsvarende tal for deltagerne er 19 pct. Færre frivillige er erhvervsuddannede, og i det hele taget er der blandt de frivillige meget få (5 pct.), der angiver at have ingen uddannelse eller maksimalt en folkeskoleeksamen. Det er tilfældet for næsten hver tredje deltager (29 pct.).

Det giver det god mening, at de frivillige generelt er yngre, og dermed i højere grad stadig erhvervsaktive, end deltagerne, da der blandt deltagerne er mange ældre, for hvem alder og fysik sætter en naturlig grænse for det frivillige engagement. Ligeledes er det heller ikke overraskende, at de frivillige generelt er bedre uddannede end deltagerne. De frivillige er i gennemsnit yngre end deltagerne og vil alene af den årsag typisk være bedre uddannede. Desuden viser studier af frivilligt arbejde, at frivillige udgør en relativ resourcestærk gruppe (Koch-Nielsen m.fl. 2005: 25ff). Endelig vidner forskellen om, at de frivillige i Gå i Gang i begrænset grad er rekrutteret blandt deltagerne, men i stedet kommer fra andet frivilligt arbejde i idrætsforeninger, patientorganisationer og lignende.

5.2. Det frivillige arbejdes omfang og karakter

Langt hovedparten af de frivillige i Gå i Gang har udført eller udfører frivilligt arbejde i andre sammenhænge.

Tabel 18: Andel af de frivillige, der udfører frivilligt arbejde andre steder end i forbindelse med Gå i Gang (n=72)

	Pct.
Ja, jeg udfører pt. frivilligt arbejde	69
Nej, men jeg har tidligere udført frivilligt arbejde	15
Nej, jeg hverken udfører eller har udført frivilligt arbejde	10
Ved ikke	6

Således angiver hele 69 pct. af de adspurgte, at de pt. udfører frivilligt arbejde andre steder end i Gå i Gang-regi, 15 pct. har tidligere udført frivilligt arbejde, mens kun 10 pct. angiver, at deres frivillige indsats i Gå i Gang er det første frivillige stykke arbejde, de nogensinde har udført. Således har langt de fleste frivillige erfaringer med at arbejde frivilligt, og besvarelserne viser, at disse erfaringer – måske ikke overraskende – altovervejende stammer fra patientorganisationer og idrætsforeninger.

Til trods for deres engagement i andet frivilligt arbejde bruger de frivillige typisk en hel del tid på at udføre opgaver i relation til Gå i Gang.

Tabel 19: De frivilliges tidsforbrug på frivilligt arbejde relateret til Gå i Gang-projektet på en typisk uge (n=80)

	Pct.
Under 1 time	13
1-2 timer	45
3-4 timer	24
Mere end 4 timer	11
Ved ikke	8

35 pct. af de frivillige angiver, at de som minimum bruger tre timer om ugen på projektet, mens 45 pct. bruger én til to timer. Kun 13 pct. angiver, at de bruger mindre end en time om ugen på projektet. De mest flittige er de ulønnede instruktører. Ingen af disse angiver at bruge mindre end en time om ugen på projektet, og hele 53 pct. af dem bruger på en typisk uge minimum tre timer på frivilligt arbejde relateret til Gå i Gang.

Ser man på de opgaver, som de frivillige angiver, de typisk udfører, hænger det ikke overraskende tæt sammen med, hvad deres position(er) i forbindelse med projektet er, dvs. om de er tovholdere, styregruppemedlemmer, ulønnede instruktører, lønnede instruktører eller udfører andet frivilligt arbejde (fx vært/værtinde). Nedenstående tabel viser det samlede billede af, hvilke opgaver de frivillige udfører.

Tabel 20: Oversigt over hvilke opgaver de frivillige i Gå i Gang angiver, at de udfører enten som ulønnet eller lønnet. Procenttallene angiver, hvor mange procent, der har angivet, at de varetager de pågældende opgaver hhv. ulønnet og/eller lønnet (n=84)

	Ulønnet (pct.)	Lønnet (pct.)
Hjælpe til med praktiske opgaver omkring aktiviteterne	62	4
Instruktør og/eller igangsætterrolle ved aktiviteterne	48	13
Planlægge aktivitetsprogram	42	5
Arrangere/koordinere bestemte arrangementer	38	6
Udvikle nye aktiviteter	31	6
Kontakt til og koordination mellem frivillige i projektet	31	2
Lokal kontakt til kommunen	21	2
Lokal kontakt til og koordination mellem projektpartnerne	20	1
Lokal ledelse og administration af projektet	14	1
Pr-arbejde og evt. hjemmeside	13	1
Opgaver vedrørende projektets økonomi	12	0
Andre opgaver	20	1

Oversigten viser, at langt det meste frivillige arbejde med projektet måske ikke så overraskende udføres ulønnet, men det skal i den forbindelse nævnes, at de kommunale tovholdere ikke har indgået i denne undersøgelse, da de udfører arbejde med projektet som en del af deres ansættelse i kommunen og derfor ikke i denne sammenhæng betegnes som frivillige. Således udføres der en del lønnet arbejde med projektet, som ikke er med i denne undersøgelse.

Som supplement til den ovenstående oversigt over de opgaver, de frivillige helt generelt varetager i forbindelse med projektet, er det interessant at se nærmere på, hvilke opgaver der i særlig grad knytter sig til bestemte funktioner, og hvilke der er udbredte for alle funktioner. Et problem med at dele de frivillige op på denne måde er imidlertid, at hovedparten af dem varetager mere end én funktion. Eksempelvis er mange både styregruppemedlemmer og instruktører og angiver desuden, at de udfører 'andet frivilligt arbejde'.

Følgende opgaver er udbredte på tværs af alle funktioner:

- Udvikle nye aktiviteter.
- Arrangere/koordinere bestemte arrangementer.
- Instruktør og/eller igangsætter ved aktiviteterne.
- Hjælpe til med praktiske opgaver omkring aktiviteterne.

De to sidstnævnte opgaver er ikke overraskende mest udbredte hos lønnede og ulønnede instruktører samt dem, der udfører 'andet frivilligt arbejde'. Ikke desto mindre går det igen for alle funktioner, at en rigtig stor andel af de frivillige, ud over de opgaver, de måtte have som eksempelvis styregruppemedlem eller tovholder, også finder tid til at hjælpe

med det praktiske omkring aktiviteterne.

I det hele taget viser fordelingerne, at det er de opgaver, der er relaterede til aktiviteterne, som flest frivillige engagerer sig i. Det må siges at være positivt og kan være et tegn på, at de kommunale tovholdere tager en stor del af slæbet i forhold til mere administrative opgaver, mens de frivillige kan koncentrere sig om det, de som regel er bedst til og mest interesserede i, nemlig at skabe gode og velfungerende aktiviteter til deltagerne.

Ikke desto mindre er der også, især blandt dem der angiver at arbejde frivilligt som enten tovholdere eller styregruppemedlemmer, en del, der bruger tid på mere administrative opgaver. Følgende opgaver er således mest udbredte hos dem, der har angivet at være tovholdere eller styregruppemedlemmer:

- Planlægge aktivitetsprogram.
- Pr-arbejde og evt. hjemmeside.
- Kontakt til og koordination mellem frivillige i projektet.
- Lokal kontakt til og koordination mellem projektpartnere.
- Lokal kontakt til kommunen.
- Lokal ledelse og administration af projektet.

Den ovenstående fordeling af opgaver blandt de frivillige kommer næppe som den store overraskelse. Det, der forekommer at være særligt interessant, er følgende to iagttagelser:

For det første at rigtig mange frivillige på en og samme tid kan overkomme flere funktioner og opgaver. Nogle gør det givetvis fordi, de har tid og lyst til det, men samtidig vil der uden tvivl være nogen, som føler sig nødsaget til det, fordi de har svært ved at finde andre, der kan aflaste dem. I hvert fald var der under deltagerinterviewene nogle instruktører, der ikke lagde skjul på, at de godt kunne tænke sig en hjælpende hånd, så de ikke behøvede være der hver eneste uge, men kunne tage en uge fri engang imellem.

For det andet at de frivillige primært lægger deres arbejdskraft i opgaver, der er relateret til aktiviteterne, hvad enten det er på det praktiske niveau som instruktør eller vært/værtinde, eller det er i en mere planlæggende og koordinerende funktion. Det er som tidligere nævnt positivt og kan i nogle tilfælde tilskrives det arbejde, som kommunale tovholdere lægger i projektet. De tager sig ofte af det mere 'kedelige' administrative arbejde, så de frivillige kan koncentrere sig om aktiviteterne.

5.3. De frivilliges holdninger til Gå i Gang og det at være frivillig i projektet

Ud over at forholde sig til deres tidsforbrug på og opgaver i forbindelse med Gå i Gang, blev de frivillige bedt om at forholde sig til en række udsagn om, hvordan det er at være frivillig i projektet, og hvad de synes om Gå i Gang i det hele taget.

Tabel 21: De frivilliges vurdering af og/eller erfaringer med følgende aspekter af Gå i Gang. De har på nedenstående skala angivet, hvor enige de er i de opstillede udsagn (pct.) (n=84)

	Helt enig	Delvis enig	Hverken eller	Delvis uenig	Helt uenig
Det er mit indtryk, at der i min kommune er styr på organiseringen af projektet	61	21	7	6	6
Jeg har oplevet en åbenhed over for de forespørgsler og forslag, jeg er kommet med	60	23	13	5	0
Det er mit indtryk, at der er sat tilstrækkeligt med midler af til projektet	27	31	16	16	11
Jeg føler, at jeg modtager anerkendelse for min indsats	69	18	10	2	2
Det er mit indtryk, at Gå i Gang-aktiviteterne får inaktive i gang med at dyrke motion	56	34	5	4	1
Jeg synes, at projektet som helhed er en succes	66	29	4	1	0

Det, der skinner igennem ud fra de ovenstående besvarelser, er den store opbakning, der er til projektet fra de frivilliges side. Hele 95 pct. er helt eller delvis enige i, at projektet som helhed er en succes, mens kun 1 pct. er delvis uenig heri, og ingen har angivet, at de er helt uenige. Dertil kommer, at 90 pct. er helt eller delvis enige i, at Gå i Gang-aktiviteterne får inaktive i gang med at dyrke motion, hvilket, med baggrund i tallene fra deltagerundersøgelsen, kan forekomme noget overraskende. Deltagerundersøgelsen viste netop, at det kun i begrænset grad er lykkedes at rekruttere inaktive til aktiviteterne, hvorfor det er interessant, at så stor en andel af dem, der beskæftiger sig med projektet til daglig, angiver, at de har indtryk af, at man med Gå i Gang-aktiviteterne får fat i inaktive.

Udvælger man den gruppe af frivillige, som er tættest på aktiviteterne, de lønnede og ulønnede instruktører, bliver den ovenstående tendens endnu tydeligere. Blandt dem er hele 98 pct. helt eller delvis enige i, at projektet som helhed er en succes, mens 96 pct. tilsvarende er helt eller delvis enige i, at Gå i Gang-aktiviteterne får inaktive i gang med at dyrke motion. Det tyder med andre ord på, at jo tættere de frivillige er på aktiviteterne, des mere positive er de over for projektet som helhed og dets evne til at rekruttere deltagere i målgruppen.

Ovenstående behøver imidlertid ikke være i modstrid med deltagerundersøgelsen, da den også viser, at Gå i Gang får inaktive i gang med at dyrke motion, om end kun i relativ beskedent omfang. Måden de frivillige er spurgt på lægger ikke op til, at de frivillige skal forholde sig til omfanget af inaktive, der kommer i gang med at dyrke motion, men kun om projektet formår dette helt generelt – og det viser begge undersøgelser, at projektet gør.

Således behøver de frivilliges vurdering af, at Gå i Gang får inaktive i gang med at dyrke motion ikke være fejlagtig, bare fordi tallene fra deltagerundersøgelsen viser noget andet. De frivillige kan, med den måde spørgsmålet er stillet på, selv opstille kriterierne for, hvornår en person er inaktiv, mens der i deltagerundersøgelsen er opstillet et mere konkret kriterium, som handler om, at deltageren skal angive 'aldrig' at være fysisk aktiv

for at blive opfattet som inaktiv. Selv om disse to måder at bedømme inaktivitet på ikke nødvendigvis behøver stemme overens, er forskellen alligevel interessant og giver anledning til at nuancere betragtningen om, at Gå i Gang kun i begrænset omfang formår at rekruttere inaktive i målgruppen.

Ud over at de frivillige bakker op om Gå i Gang-projektet som helhed, er de også generelt tilfredse med at arbejde frivilligt med projektet. Det er helt overvejende deres indtryk, at der er styr på organiseringen i deres respektive kommuner, at der er en åbenhed over for deres forespørgsler og forslag, samt at de modtager tilstrækkeligt med anerkendelse for deres indsats. De mener med andre ord, at der er bygget nogle gode og solide rammer op omkring deres indsats i forbindelse med projektet, selv om der er lidt større uenighed om, hvorvidt der er sat tilstrækkeligt midler af til projektet.

Den generelt positive holdning over for det at arbejde frivilligt i Gå i Gang afspejler sig desuden i de frivilliges svar på, hvordan de synes, det er at være frivillig i Gå i Gang sammenlignet med andre steder, hvor de arbejder eller har arbejdet frivilligt. En del angiver ganske vist, at de ikke mærker den store forskel på at arbejde frivilligt i Gå i Gang sammenlignet med andre steder, men de fleste mener, der er elementer ved arbejdet i Gå i Gang, som er særligt positive. Begrundelserne er forskellige, men kredser stort set alle sammen om følgende fire årsager:

1. Målgruppen

Det at Gå i Gang forsøger at gøre en forskel for en række mennesker, som ellers ikke ville dyrke motion. Det er med til at motivere mange af de frivillige, fordi de så hurtigt ser fremskridt hos deltagerne, og fordi de ser det som en personlig succes, hvis de kan aktivere ellers inaktive deltagere.

2. Det sociale samvær

På samme måde som deltagerne ser det sociale i Gå i Gang som noget særligt, er det også tilfældet for hovedparten af de frivillige – det gælder både det sociale i forhold til andre frivillige og i forhold til deltagerne, som de føler giver dem en masse anerkendelse for deres indsats.

3. Samarbejdet på tværs

Mange frivillige synes det er berigende, at de samarbejder med en række frivillige fra andre organisationer. Det giver dem både noget personligt og et konkret netværk, som de kan trække på i andre sammenhænge.

4. Mindre administrativt arbejde

Flere frivillige giver udtryk for, at de synes, de skal lave mindre planlægning og organisatorisk arbejde i Gå i Gang-regi, end de har oplevet andre steder. Det ligger fint i tråd med den tidligere konklusion om, at meget af det administrative arbejde klares af kommunale tovholdere, mens de frivillige kan bruge mere tid på aktiviteterne.

Alt i alt må man sige, at de frivillige virker til at være glade og tilfredse med deres engagement i Gå i Gang. I sig selv er det ikke overraskende, da de formentlig ellers ville have

stoppet deres engagement, men det, der i særlig grad giver grund til at være positiv over de frivilliges besvarelser, er, at de synes, der er noget særligt positivt forbundet med at være frivillig i Gå i Gang sammenlignet med andre steder, hvor de har været frivillige. Det kan med fordel bruges i den fremtidige rekruttering af frivillige til projektet.

5.4. Rekruttering og fastholdelse af frivillige

I forlængelse af ovenstående er det interessant at se nærmere på, dels hvordan den nuværende population af frivillige angiver at være blevet rekrutteret til projektet, og dels hvorvidt de har planer om at fortsætte deres engagement i den nærmeste fremtid. I spørgeskemaet blev de frivillige derfor bedt om at tage stilling til, hvordan deres engagement i forbindelse med Gå i Gang-projektet startede.

Tabel 22: Oversigt over, hvordan de frivillige i Gå i Gang angiver at være blevet rekrutteret til projektet. Respondenterne kunne vælge ligeså mange af nedenstående udsagn, de ville, hvorfor procenterne ikke kan summeres til hundrede (n=84)

	Pct.
Jeg ville gerne arbejde for, at flere kommer til at dyrke motion eller idræt	39
En eller flere medlemmer af den lokale styregruppe opfordrede mig til det	21
Jeg blev rekrutteret gennem kommunen	19
Jeg blev rekrutteret gennem DGI	14
Jeg blev rekrutteret gennem Kræftens Bekæmpelse	13
Jeg blev rekrutteret gennem Diabetesforeningen	11
Jeg hørte om projektet i medierne og fik lyst til at være en del af det	10
Andre i min familie eller blandt venner og bekendte arbejder med Gå i Gang	8
Jeg blev rekrutteret gennem den lokale idrætsforening	6
Jeg deltog selv i Gå i gang-aktiviteter og fik derigennem lyst til at engagere mig	4
Jeg blev rekrutteret gennem Gigtforeningen	4
Jeg ville gerne tjene en ekstra skilling og så dette som en god mulighed herfor	0
Andet	13

Blandt valgmulighederne var både idealistiske motivforklaringer og mere praktisk orienterede valgmuligheder. Den, som flest kunne tilslutte sig, var måske ikke overraskende den idealistiske motivforklaring, der går på, at de frivilliges engagement i projektet er startet fordi, de gerne ville arbejde for, at flere kommer til at dyrke motion eller idræt. Det angav hele 39 pct. som begrundelse.

Derefter følger de mere praktisk orienterede årsager, som at de fx blev opfordret til det af den lokale styregruppe, hvilket 21 pct. angiver som årsag, eller at de kom i kontakt med projektet gennem kommunen (19 pct.), DGI (14 pct.) eller en af de patientorganisationer, som tog del i det oprindelige partnerskab. Ingen angiver, at de startede som frivillig, fordi de så det som en måde at tjene en ekstra skilling på. Med udgangspunkt i den aldersgruppe, som er frivillig i Gå i Gang, og det at man som frivillig typisk ikke modtager løn, eller i hvert fald kun et relativt beskedent beløb, kan det ikke komme som den helt store

overraskelse.

Det måske mest overraskende i forhold til rekrutteringen er, at knap en femtedel af de frivillige (19 pct.) angiver, at de er blevet rekrutteret gennem kommunen, men det er med til at understrege det store kommunale engagement, som er til stede i flere styregrupper. Derudover spiller den personlige kontakt, ganske som hos deltagerne, en væsentlig rolle i rekrutteringsøjemed, og det er værd at have med i overvejelserne i forhold til den fortsatte rekruttering af frivillige, nemlig at sociale netværk i den forbindelse kan være særdeles brugbart. Dog har det samtidig begrænsninger, især hvis en eller flere af de personer, som har et stærkt netværk, vælger at trække sig fra projektet. Her kan det være ønskværdigt, at man på sigt får opbygget en holdbar organisation bag de frivillige, således at netværkene af frivillige i endnu højere grad end i dag bliver forankret i en form for fast organisation.

Uden en sådan organisation er projektet i hvert fald sårbart over for frafald af frivillige, men på den front er der positive nyheder ud fra de frivilliges svar på spørgsmålet om, hvorvidt de vil fortsætte som frivillige i Gå i Gang-projektet.

Tabel 23: De frivilliges fordeling på spørgsmålet om, hvorvidt de vil fortsætte som frivillige i Gå i Gang-projektet (n=80)

	Pct.
Ja, jeg har ingen planer om at stoppe i den nærmeste fremtid	81
Ja, men jeg påtænker snart at stoppe	10
Nej, jeg stopper ved førstkomme lejlighed	5
Ved ikke / har ikke tænkt over det	4

Aldersgruppen taget i betragtning (gennemsnitsalder på 60 år) må det siges at være imponerende, at hele 81 pct. af de frivillige angiver, at de ikke har planer om at stoppe i den nærmeste fremtid. Dertil kommer, at yderligere 10 pct. angiver, at de vil fortsætte foreløbig, men påtænker snart at stoppe, mens kun 5 pct. giver udtryk for, at de ikke ønsker at fortsætte som frivillige i Gå i Gang og stopper ved førstkomme lejlighed.

Denne fordeling minder meget om den fordeling, som Carsten Hvid Larsen og Bjarne Ibsen fandt i deres undersøgelse af frivilligt arbejde i DGI's landsdelsforeninger (Larsen og Ibsen 2010). Her er det tilsvarende kun 5 pct., der angiver, at de vil stoppe som frivillige. Ligesom i Gå i Gang vil langt hovedparten fortsætte, men der er i DGI's landsdelsforeninger lidt flere frivillige, der fortsætter som frivillig for nu, men overvejer at stoppe (21 pct.), end det er tilfældet i Gå i Gang (10 pct.). Det viser, at de frivillige i Gå i Gang, også i sammenligning med andre frivillige i forening, er trofaste.

Man kan selvfølgelig vælge at se det som noget negativt, at en sjettedel (15 pct.) af de nuværende frivillige i Gå i Gang går og leger med tanken om at stoppe. Omvendt er det spørgsmålet, om de reelt gør det, og hvornår dette i givet fald sker. Man har før hørt om frivillige, som sæson efter sæson angiver, at de har planer om at stoppe efter den kommende sæson, hvorefter det ender med, de alligevel fortsætter. Det betyder naturligvis ikke, at det også ender med at være tilfældet her, men med udgangspunkt i, at de frivillige

generelt er glade for og tilfredse med at arbejde frivilligt i Gå i Gang, som de selv angiver, kan nogle af dem givetvis overtales til at fortsætte.

Imidlertid skal man ikke bede frivillige, der ikke har lyst til at fortsætte, om at gøre det. Derfor er det vigtigt, at der laves en fortløbende rekrutteringsindsats gennem de medvirkende foreninger og organisationer. Der vil uvægerligt, med udgangspunkt i de frivilliges alder, ske et helt naturligt frafald af frivillige, men ved at sætte fokus på de positive sider ved at være frivillig i Gå i Gang sammenlignet med en række andre steder, burde det være muligt at sikre en fortløbende rekruttering.

5.5. De frivillige er en enorm ressource

Der er ingen tvivl om, at de frivillige i Gå i Gang er en enorm ressource for projektet. Uden dem ville det ikke være muligt at oprette alle de aktiviteter, som udbydes rundt omkring i projektkommunerne. Det er derfor positive nyheder, at de frivillige generelt synes at være så glade for deres arbejde med projektet, at langt de fleste har tænkt sig at fortsætte.

Desuden er det positivt, at den nuværende struktur for projektet understøtter frivilligheden på en måde, som gør, at de frivillige kan koncentrere sig om det, de fleste helst vil arbejde med, nemlig aktiviteterne. I det omfang det er muligt efter projektperiodens ophør, bør man finde en fremtidig struktur for projektet, inden for hvilken det er muligt at holde fast i dette.

5.6. Opsummering

De vigtigste pointer fra afsnit 5:

- De frivillige er, med en gennemsnitsalder på 60 år, typisk noget yngre end deltagerne, som i gennemsnit er 67 år, og deres uddannelsesmæssige baggrund viser, at de, i sammenligning med deltagerne, udgør en ressourcestærk gruppe. Langt hovedparten af de frivillige (86 pct.) er kvinder.
- Størstedelen af de frivillige (84 pct.) har udført eller udfører frivilligt arbejde i andre sammenhænge end Gå i Gang, men bruger alligevel en del tid på projektet. Således bruger 80 pct. af de frivillige minimum en time om ugen på projektet – 35 pct. bruger minimum tre timer.
- De opgaver, som de frivillige typisk påtager sig, er relateret til aktiviteterne, mens der er færre, der bruger tid på administrative opgaver. Disse overlades mange steder til en kommunal tovholder.
- Der er blandt de frivillige stor opbakning til projektet, og de oplever det at være frivillig i Gå i Gang som særlig positivt sammenlignet med andre steder, hvor de har arbejdet eller arbejder frivilligt.
- Den personlige kontakt spiller en stor rolle for rekrutteringen af frivillige. Desuden har kommunerne tilsyneladende spillet en stærk rolle i rekrutteringen af frivillige.
- Hele 91 pct. af de frivillige angiver, at de foreløbig fortsætter som frivillige. Heraf

påtænker 10 pct. snart at stoppe, mens de resterende 81 pct. ikke har planer om at stoppe i den nærmeste fremtid. Kun 5 pct. angiver, at de stopper ved førstkomende lejlighed.

6. Samarbejdet i de lokale styregrupper

Indsigten i de lokale styregruppers arbejde er opnået dels gennem fire gruppeinterviews med udvalgte og velfungerende styregrupper samt gennem de spørgeskemabesvarelser, som er kommet retur fra de øvrige styregrupper. Gennem interviews og spørgeskemaer er det lykket at få et indblik i, hvordan knap to tredjedele af styregrupperne ser på samarbejdet internt i styregrupperne og mellem de enkelte aktører i projektet. I og med at ikke alle styregrupper har nået at sende spørgeskemaer retur inden evalueringens afslutning, kan der i det følgende ikke tegnes et fuldstændigt repræsentativt billede af samarbejdet i de lokale styregrupper, men materialet er solidt nok til, at der kan fremdrages flere positive og enkelte negative erfaringer, som kan bruges i den nationale og lokale videreførelse og videreudvikling af projektet.

Konkret i forhold til hvordan de enkelte styregrupper ser på projektet og dets fremtid i netop deres kommune suppleres det i evalueringen indsamlede materiale af de besvarelser, som projektlederen har fået retur fra godt to tredjedele af de lokale tovholdere. Her giver de en relativt kortfattet beskrivelse af, hvorfor de synes, det er godt at være med i Gå i Gang, samt hvorvidt de ønsker og forventer, at projektet videreføres efter projektperiodens udløb. Ved at inddrage dette materiale tegnes et relativt præcist billede af projektets fremtid – i hvert fald sådan som det ser ud i foråret 2010.

6.1. Generelt om samarbejdet

Både i spørgeskemaerne og i de afholdte interviews blev styregruppemedlemmerne bedt om at tilkendegive, hvad de helt generelt havde syntes om samarbejdet i deres lokale styregruppe. Alle steder var der tilfredshed at spore. I spørgeskemaerne bruges ord som 'godt', 'fint' og 'udmærket' til at beskrive samarbejdet, og det er også det indtryk, som interviewene efterlader.

Det skal i den forbindelse nævnes, at de udvalgte interviewkommuner netop blev valgt, fordi projektlederen vurderede, at de hørte til blandt de mest velfungerende. Det er således ikke overraskende, at de generelt ytrer sig positivt om samarbejdet. På samme måde kunne en nærliggende hypotese i forhold til de positive ytringer om styregruppesamarbejdet i spørgeskemaerne være, at det er de mest velfungerende styregrupper, der har haft overskud til at besvare dette og sende det retur. Andre steder er forklaringen på den manglende besvarelse af mere praktisk karakter i den forstand, at de ganske enkelt ikke i den periode, fra spørgeskemaerne blev sendt ud til evalueringen blev afsluttet, har afholdt styregruppemøde og dermed ikke har haft mulighed for at drøfte spørgsmålene.

Ikke desto mindre må med udgangspunkt i ovenstående tages forbehold for det repræsentative i de indsamlede svar. Alligevel er det bemærkelsesværdigt, hvor harmonisk samarbejdet i de enkelte styregrupper ser ud til at være. Et af stederne giver medlemmerne af styregruppen ligefrem udtryk for, at 'de hygger sig', når de mødes, og det er tilsyneladende også tilfældet et andet sted, hvor et tidligere medlem af styregruppen havde meldt sig ud, fordi hun mente, der gik for meget tid med 'løs snak', når styregruppen mødtes.

De fleste medlemmer synes dog oprigtigt at nyde arbejdet i styregruppen, også selv om – eller måske netop fordi – der bruges lidt tid på 'løs snak'. Det virker til, at hvert enkelt medlem generelt yder, hvad vedkommende kan overkomme. Nogle medlemmer yder på vegne af deres organisation en større indsats end andre, men det har ifølge de involverede styregruppemedlemmer ikke givet anledning til større konflikter. Som en styregruppe svarer i et af de indkomne spørgeskemaer:

"De aflønnede (DGI og kommunen) har naturligvis bidraget mere end de frivillige, men alle bidrager, hvor de kan".

Det opsummerer meget godt situationen i flere af de undersøgte styregrupper, hvor det også er relativt forskelligt, hvilke af de organisationer, der er involveret i Gå i Gang, som har førertrøjen på. De steder, hvor kommunen besætter tovholderfunktionen, er der ikke overraskende en stærkere grad af kommunal involvering og støtte end i styregrupper, hvor kommunen enten slet ikke eller kun sporadisk er involveret i styregruppens arbejde.

Det er forskelligt, hvor afhængige de enkelte styregrupper er af kommunen bortset fra behovet for økonomisk støtte, som er vigtigt for alle styregrupperne. Ikke desto mindre er der en klar tendens til, at en høj grad af kommunal involvering i Gå i Gang lokalt har en positiv effekt på dynamikken i styregruppen og dermed også i projektet generelt.

Mere konkret spurgt ind til, hvordan styregruppemøderne organiseres, angiver flere af de interviewede, at det som oftest er tovholderen, der dels ordner det praktiske omkring møderne og dels sætter dagsordenen herfor. Det synes alle fungerer fint. Samtidig må man konstatere, at det også giver tovholderen stor mulighed for at bestemme, hvordan projektet skal udmøntes i praksis og dermed hvilke konkrete initiativer, der skal tages.

De øvrige styregruppemedlemmer har naturligvis stadig mulighed for at sige tovholderen imod, og i en af de interviewede styregrupper understreger både tovholder og medlemmer, at de flittigt benytter sig af muligheden herfor. Der er således på ingen måde baggrund for at sige, at tovholderen spiller en enerådige rolle i styregrupperne. Det generelle indtryk fra interviewene er tværtimod, at beslutningerne generelt træffes i fællesskab på styregruppemøderne, som bedømt ud fra de indkomne spørgeskemaer typisk afholdes hver tredje måned, eller, som nogle få styregrupper formulerer det, 'efter behov'.

Når det ovenfor estimeres, at styregrupperne typisk mødes hver tredje måned, er der tale om et gennemsnitstal, som dækker over en relativt stor variation. Eksempelvis mødes den styregruppe, som oftest holder møder, hver eller hver anden måned, mens den styregruppe, som sjældnest holder møder, ikke har mødet i halvandet år. Til trods for de sjældne møder i den sidstnævnte gruppe kører Gå i Gang-aktiviteterne fortsat i den pågældende kommune, men pga. manglende lokal interesse for projektet, har man planer om at lukke projektet efter projektperiodens ophør.

Styregruppemøderne har først og fremmest en koordinerende funktion. Etableringsfasen er i næsten alle kommunerne overstået for kortere eller længere tid siden, hvorfor de fleste styregrupper i dag mødes mindre hyppigt, end det var tilfældet i etableringsfasen.

Der er flere steder lettelse at spore over, at projektet, som det er i dag, mere eller mindre passer sig selv og kun kræver et minimum af koordination, om end der selvfølgelig stadig udføres et stort stykke frivilligt arbejde af instruktører og værter/værtinder i forbindelse med aktiviteterne. Mange af de frivillige styregruppemedlemmer yder i øvrigt også en indsats i denne sammenhæng.

Den udbredte tilfredshed med, at projektet mere eller mindre passer sig selv, er forståelig, da flere styregrupper melder om, at det var et stort arbejde at få etableret Gå i Gang. Omvendt indebærer tilfredsheden med tingenes nuværende tilstand også en risiko for, at projektet ikke udvikles yderligere, men at man i stedet holder fast i de eksisterende aktiviteter og arbejdsgange. Ud fra besøgene i de udvalgte styregrupper er det svært at vurdere, om der generelt er opstået en sådan inert i arbejdet med projektet. Alle steder ytrede man, at man var åbne for nye aktiviteter og ideer, men omvendt følte man, at det enten krævede flere midler eller flere hænder. På den måde kan der være praktiske barrierer for projektets videreudvikling, selv om man i styregrupperne måtte have lyst til at bryde en eventuel inert.

Ikke desto mindre melder fem af de elleve undersøgte styregrupper om, at de arbejder på at udvide det nuværende aktivitetsniveau i kommunen. Tilsvarende meldte fem styregrupper om, at man forventede at bibeholde det nuværende aktivitetsniveau, mens den sidste styregruppe, som er omtalt ovenfor, gav udtryk for, at man ved projektperiodens ophør ville nedlægge projektet pga. manglende interesse fra de involverede partnere lokalt. Det vidner om, at flere af kommunerne fortsat har ambitioner på projektets vegne, og at der i hvert fald ikke på aktivitetsområdet er stilstand alle steder.

Når styregrupperne mødes bruges det meste af tiden imidlertid på praktiske spørgsmål. Et par af de hyppigst nævnte formål med styregruppemøderne er således koordination af aktiviteter, udarbejdelse og uddeling af foldere samt strategier for fortsat instruktør- og deltagerrekruttering. Typisk er det de overordnede linjer, som vedtages på styregruppemøderne, mens en stor del af den praktiske udmøntning af beslutningerne ligger på tovholderens skuldre, især i de tilfælde hvor vedkommende er ansat i kommunen eller hos DGI. Konkret er det især det praktiske og administrative arbejde, der ender på tovholderens bord, da vedkommende ofte har fået lov til at bruge nogle få timer af deres ugentlige arbejdstid på projektet og har adgang til nogle ressourcer, som de fleste frivillige ikke har.

De steder, hvor tovholderen påtager sig rollen som 'praktisk gris' (et udtryk flere af de interviewede uafhængigt af hinanden brugte om deres tovholder), synes det at have en positiv effekt på dynamikken i projektet. Historikken fra en af de udvalgte interviewkommuner illustrer dette meget tydeligt: Her havde man i starten en tovholder fra DGI, som ifølge styregruppen ikke ydede tilstrækkelig hjælp til det praktiske og administrative arbejde. Det er der siden rådet bod på, efter at den pågældende kommune har overtaget tovholderfunktionen. Det har ifølge styregruppemedlemmerne betydet mere kontakt med lokale idrætsforeninger samt større hjælp med det rent praktiske, som dermed ikke i samme grad som før bliver en byrde for de frivillige i styregruppen.

Der er således en klar tendens til, at en lønnet tovholder, som har mulighed for at benytte en del af sin arbejdstid på Gå i Gang, er en kæmpe ressource for projektet som helhed, men også for de frivillige som slipper for en praktisk og administrativ arbejdsbyrde. Dermed ikke sagt, at projektet er dødsdømt uden en 'lønnet tovholder' – det kører udelukkende baseret på frivillighed i nogle kommuner. Bedømt ud fra interviews og besvarelserne af spørgeskemaet er der imidlertid i de kommuner, hvor der er en 'lønnet tovholder', en tilfredshed blandt de frivillige med, at de kan bruge tiden på det, der interesserer dem, dvs. typisk det at skabe gode og velfungerende aktiviteter for projektets målgruppe.

6.2. De involverede organisationer og samarbejdet imellem disse

En del af vilkåret for Gå i Gang-projektet er, at det er et samarbejde mellem en række relativt forskelligartede organisationer: DGI, Kræftens Bekæmpelse, Gigtforeningen og oprindeligt også Diabetesforeningen. Dertil kommer kommunerne, der som nævnt er lokalt involveret i projektet i større eller mindre grad næsten alle steder. Som beskrevet i projektets idégrundlag er formålet med denne konstruktion at skabe et *"bredt lokalt samarbejde omkring sundhedsfremme og fysisk aktivitet i de udvalgte kommuner"* (Projektbeskrivelse 2008-2010: 6).

Det er relativt forskelligt i hvor høj grad de forskellige projektpartnere er involveret i projektet lokalt og dermed også hvilke organisationer, der har førertrøjen på i de enkelte styregrupper. Det hænger i høj grad sammen med, om der er en lokal repræsentant i den pågældende organisation, som har tid og lyst til at involvere sig i projektet. Det gør også, at en del af de interviewede organisationsrepræsentanter har svært ved at sætte ord på, hvad de føler, de bidrager med til projektet. De fleste svarer, at det primært er 'dem selv' og deres arbejdsindsats i projektet, de som organisationsrepræsentanter har bidraget med.

Nogle organisationsrepræsentanter giver i interviewene desuden udtryk for, at de føler sig lidt for meget overladt til sig selv i arbejdet med Gå i Gang. De føler ikke, at deres bagland i de pågældende organisationer – både lokalt og nationalt – i tilstrækkelig grad interesserer sig for projektet og deres arbejde heri. Andre repræsentanter synes, det er fint, at deres organisations involvering næsten udelukkende er personificeret ved deres indsats. De ville ikke bryde sig om, at deres organisation blandede sig for meget i deres arbejde med projektet og nyder i stedet den frihed, det giver dem til at beskæftige sig med de dele af projektet, de finder interessante.

Således ser det ud til, at de frivillige er delte på spørgsmålet om, hvorvidt de synes, deres organisation i tilstrækkelig grad interesserer sig for og støtter dem i deres arbejde, men det er værd at hæfte sig ved, at relativt mange ytrer ønske om, at organisationerne i det mindste viser en eller anden form for synlig interesse for de frivilliges arbejde med Gå i Gang. Det er derfor en balancegang, hvor meget organisationerne skal gå ind og blande sig i de frivilliges arbejde, men en anerkendelse af og interesse i de frivilliges arbejde, synes, med baggrund i de frivilliges udsagn, at være vigtig.

I mange af de undersøgte styregrupper er samtlige fire af de oprindelige organisatio-

ner (DGI, Kræftens Bekæmpelse, Gigtforeningen og Diabetesforeningen) repræsenteret, og det er et væsentligt fremskridt i forhold til midtvejsevalueringen, hvor hovedparten af styregrupperne meldte om, at de havde svært ved at skaffe repræsentanter fra alle de involverede organisationer. Mest hyppigt er det i de udvalgte kommuner Gigtforeningen, som enten ikke er med eller kun yder en beskednen indsats, men det er ikke på baggrund af de forhåndenværende data muligt at sige, om det er et udtryk for det generelle billede.

En hypotese kunne dog i den forbindelse være, at Gigtforeningen er relativt svagt organiseret på lokalt plan sammenlignet med de øvrige patientforeninger. I hvert fald viser en analyse af frivilligt arbejde i Gigtforeningen, at denne netop er forholdsvis svagt organiseret lokalt. Der er for få lokale kredse og netværk samt for få meningsfyldte lokale aktiviteter til, at Gigtforeningen indfrier sit fulde potentiale for lokal frivillig aktivitet (Larsen og Ibsen 2009: 63). Det kan tænkes at spille en rolle i forhold til den indsats, som foreningen yder i forbindelse med et projekt som Gå i Gang.

Til gengæld er det bemærkelsesværdigt, at Diabetesforeningen er repræsenteret i stort set alle de undersøgte styregrupper på trods af landsorganisationens udtrædelse af projektet ved udgangen af 2009. Endda nævner medlemmerne i en af de styregrupper, hvor Diabetesforeningens indsats har kørt 'på lavt blus' i 2009/2010, at det i øvrigt ikke har noget med landsorganisationens udtrædelse af projektet at gøre. I lyset af den generelt beskedne interesse og støtte, som de frivillige angiver, at de møder fra deres organisationers side både lokalt og nationalt, er det måske heller ikke så overraskende, at Diabetesforeningens udmeldelse på landsplan ikke synes at have haft en nævneværdig effekt på den lokale frivillige indsats.

Til trods for at flere frivillige angiver, at de ikke får nævneværdig støtte og opbakning fra baglandet i deres respektive organisationer, er der alligevel en relativt stor forskel på den baggrund, de enkelte frivillige træder ind i styregruppesamarbejdet med. Nogle har en ansættelse i det kommunale system som baggrund, oftest med tilknytning til sundhedsområdet, andre sidder der som led i deres frivillige arbejde i en patientorganisation, og endelig er der nogen, som, med baggrund i det lokale idrætsforeningsliv, sidder med ved bordet.

Direkte adspurgt om, hvad de mange forskellige baggrunde betyder for samarbejdet i styregruppen, er svaret næsten enslydende, at det har en positiv betydning. De tre mest hyppige begrundelser herfor er følgende:

For det første er det en måde, hvorpå styregruppemedlemmerne kan danne relevante faglige og praktiske netværk til gavn for ikke kun arbejdet med Gå i Gang, men også det generelle arbejde på motions- og forebyggelsesområdet nu og i fremtiden. Eksempelvis melder flere patientforeningsrepræsentanter og enkelte repræsentanter fra det lokale foreningsliv om, at de gennem Gå i Gang-projektet og det deraf følgende arbejde i styregrupperne har fået en platform, hvor de kan samarbejde om fx at skabe aktiviteter til overlappende målgrupper til gavn for deltagerne.

For det andet – og i forlængelse af ovenstående – melder flere styregrupper om, at samarbejdet mellem de forskellige organisationer i højere grad end før har fået dem til

helt generelt at fokusere på det, der samler dem, i stedet for det der skiller dem. Sammenlignet med tiden før Gå i Gang agerer de således i dag mere som samarbejdspartnere end tidligere – et samarbejde der flere steder rækker ud over projektets rammer.

For det tredje har samarbejdspartnernes forskellighed været en styrke, fordi de hver især har kunnet bidrage med vidt forskellige ting både videnskæssigt og rent praktisk. Helt konkret har patientforeningerne en stor viden om netop deres respektive medlemsgruppers lidelser og de konkrete hensyn, som skal tages til denne deltagergruppe. Samme viden findes ikke i idrætsforeningerne, som til gengæld har en stor kompetence i sine mange frivillige instruktører/trænere, der hver især har en idrætsfaglig viden om netop deres motionsform eller idrætsgren. Begge dele er af essentiel betydning i et projekt som Gå i Gang.

Forholdene i en af de undersøgte styregrupper understreger i forlængelse af den ovenstående pointe betydningen af, at der i grupperne er repræsentanter fra om ikke alle så i hvert fald så mange af de involverede projektpartnere som muligt. I den pågældende styregruppe havde DGI ikke formået at finde en repræsentant, som var interesseret i at medvirke. Det har ifølge medlemmerne været en stærkt medvirkende årsag til, at de ikke i særligt stort omfang har formået at få involveret det lokale foreningsliv i projektet, om end den manglende interesse fra foreningslivets side ikke er unik for den pågældende kommune. Eksempler fra andre kommuner viser, at det at have en repræsentant fra DGI i styregruppen ikke i sig selv er en garanti for, at der etableres et samarbejde mellem Gå i Gang og det lokale foreningsliv, men det kan naturligvis lette kontakten til de lokale idrætsforeninger, at det er en af 'deres egne', der tager kontakt.

I en af de andre undersøgte styregrupper var situationen vendt om i forhold til ovenstående styregruppe. I denne gruppe sad der indtil flere repræsentanter fra det lokale foreningsliv og kun få repræsentanter fra de lokale patientorganisationer. Den fordeling har i det konkrete tilfælde betydet, at man under fællesbetegnelsen Gå i Gang har haft held til at få koordineret idrætsforeningernes respektive tilbud til projektets målgruppe, således at de i mindre grad end før ligger på samme tidspunkter. Til gengæld mangler man patientforeningernes viden om de konkrete patientgrupper, og nogle instruktører havde da også meldt tilbage til styregruppen, at de ikke følte sig kompetente nok i forhold til de konkrete hensyn, som det, i tråd med Gå i Gang-projektets ånd, blev forventet, at de skulle tage til de forskellige deltagers lidelser.

I både interviews og spørgeskema bliver der ikke fremhævet mange negative sider ved, at det er forskelligartede partnere, der skal arbejde sammen i Gå i Gang-regi. En enkelt styregruppe ytrer dog den kritik, at det i et samarbejde med så mange forskellige partnere har *"været svært at tage ansvar i forandringsperioder"*. Det har resulteret i, at det som oftest har været tovholderen, som har *"måttet tage det store ansvar og overbevise de andre om forandringerne og nødvendigheden deraf"*.

Denne kritik synes imidlertid mere generelt at gå på det vanskelige i at overbevise mange parter om nødvendigheden af en forandring, mere end det er partnernes forskellighed, der vanskeliggør dette, om end man naturligvis ikke skal være blind for, at for-

skelligheder kan være med til at besværliggøre processen med at finde fælles fodslag – på godt og ondt.

Ikke desto mindre er opfattelsen af og erfaringerne med samarbejdet mellem de forskellige organisationer i projektet altovervejende positive. Det opfattes de fleste steder som gensidigt inspirerende og berigende på trods af de udfordringer, der til tider er forbundet med at skabe enighed.

6.3. De forskellige aktørers styrker og svagheder

Når man vælger at etablere Gå i Gang som et samarbejde mellem forskellige partnere, er det oplagt, at disse har hver deres særlige struktur og formål med at indgå i samarbejdet, og at det har betydning for den rolle, de hver især spiller i projektet. Det er temaet for dette afsnit, hvor de tre forskellige 'typer' af aktører i projektet behandles særskilt i tre afsnit med fokus på hhv. patientorganisationerne, DGI og de lokale idrætsforeninger samt kommunerne.

6.3.1. Patientforeningerne

Patientforeningerne spiller en helt essentiel rolle i Gå i Gang-projektet, dels fordi de yder økonomisk støtte til projektet, og dels fordi Gå i Gang-aktiviteterne primært er tiltænkt deres målgrupper. For nuværende er der to patientforeninger, der yder økonomisk støtte til projektet, nemlig Kræftens Bekæmpelse og Gigtforeningen, mens Diabetesforeningen som nævnt trak sig fra projektet – i hvert fald på landsplan – med udgangen af 2009.

Således er det pt. kun Kræftens Bekæmpelse og Gigtforeningen, som er aktive i projektet på landsplan, mens situationen er noget mere mangfoldig lokalt. Her har flere frivillige fra Diabetesforeningen valgt at fortsætte deres arbejde i projektet, mens nogle styregrupper har valgt at inddrage repræsentanter fra andre patientorganisationer. Særligt er det lokale repræsentanter fra Hjerteforeningen, som udviser interesse for projektet, hvilket ligger fint i tråd med, at der, som spørgeskemaundersøgelsen blandt Gå i Gang-deltagerne viste, er mange Hjerteforeningsmedlemmer blandt deltagerne. Der er dog også eksempler på andre patientforeninger, som medvirker i det lokale styregruppearbejde, og i det hele taget synes den generelle holdning i styregrupperne at være, at mangfoldighed er en styrke for projektet som helhed.

Generelt set har patientforeninger en række styrker og svagheder i forhold til at indgå i et projekt som Gå i Gang. Ud fra de interviewede styregruppemedlemmers udtalelser om patientforeningerne kan udledes tre styrkeområder: For det første har patientforeningerne hver især en stor viden om deres respektive medlemsgrupper og de hensyn, som skal tages til disse i forbindelse med eksempelvis Gå i Gang-aktiviteterne. For det andet er der generelt en stor frihed for de lokale repræsentanter for organisationerne til at gøre 'som de vil', hvilket nogle finder motiverende. For det tredje er de stærke nationalt og har et stort 'apparat', der gør, at de står stærkt i forhold til at skabe opmærksomhed om et projekt som Gå i Gang.

Konkret er den sidstnævnte af disse styrker imidlertid ikke blevet udnyttet optimalt

i forbindelse med Gå i Gang. I hvert fald er det, som de tidligere analyser viste, kun en meget lille andel af deltagerne, der angiver, at de har fået kendskab til Gå i Gang gennem en patientforening. Ligeledes melder flere styregruppemedlemmer, instruktører og andre frivillige om, at de ikke synes, patientforeningerne i tilstrækkelig grad har brugt deres store nationale 'apparat' til at gøre reklame for projektet. Således er evnen til at skabe national opmærksomhed i forbindelse med Gå i Gang i bedste fald en potentiel styrke, som man stadig mangler at gøre brug af. Det kan tænkes enten at skyldes en bevidst intern nedprioritering af projektet, sådan som en repræsentant for Kræftens Bekæmpelse i landsstyregruppen giver udtryk for er tilfældet for Kræftens Bekæmpelse, eller en mere generel forventning om, at andre ville varetage denne opgave.

På samme måde som der kan udledes tre styrker ved patientforeningernes involvering i Gå i Gang, kan der også udledes tre svagheder, som er nært forbundet med styrkerne: For det første gør patientforeningernes store viden om og interesse i deres egen målgruppe, at de i nogle tilfælde kommer til primært at tænke i deres egen målgruppe, og det at der oprettes aktiviteter til denne. For det andet opfatter nogle af de lokale frivillige den store frihed til at gøre, 'som de vil', som et tegn på manglende interesse for deres arbejde og føler ikke, at de får den opbakning til og anerkendelse for deres arbejde, som de ønsker. For det tredje er patientforeningerne relativt svagt organiseret lokalt sammenlignet med andre foreninger (eksempelvis idrætsforeninger), og det gør det i nogle tilfælde svært lokalt at følge op på de initiativer, der tages nationalt, herunder Gå i Gang.

Ser man på den rolle, patientforeningerne var tiltænkt i forbindelse med Gå i Gang-projektet, nemlig at skabe synlighed om projektet (Projektbeskrivelse 2008-2010: 6), så spiller det fint sammen med, at det nævnes som en af patientforeningernes potentielle styrker. Som tidligere beskrevet er det dog få deltagere, der har fået kendskab til Gå i Gang gennem patientforeningerne, og man kan med udgangspunkt heri stille spørgsmålstegn ved, om patientforeningerne i tilstrækkelig grad har benyttet sig af sine styrker i den henseende.

Derimod er der i de undersøgte styregrupper en opfattelse af, at hovedparten af de lokale repræsentanter for patientforeningerne yder en stor indsats i forbindelse med projektet – både som styregruppemedlemmer og som instruktører eller værter/værtinder. Det er dog i de fleste tilfælde ikke et udtryk for, at den lokale organisering af patientforeningerne er stærkere end først antaget. I stedet vidner det primært om, at der sidder nogle lokale ildsjæle med tilknytning til patientforeningerne, som synes, at projektet virker interessant og derfor involverer sig i det.

Det fungerer ganske udmærket i en stor del af styregrupperne, at den lokale indsats fra patientforeningernes side næsten udelukkende bliver båret af én enkelt person, men omvendt medfører denne form for involvering en høj grad af sårbarhed. Eksempelvis melder en styregruppe om, at de forskellige patientforeninger på skift og i forskellige perioder ikke har ydet en særlig stor indsats i arbejdet i styregruppen, da de har skullet skifte repræsentant eller har haft problemer med i det hele taget at finde en repræsentant – og denne fortælling er ikke enestående.

Ovenstående problemstilling berøres også i Carsten Hvid Larsen og Bjarne Ibsens undersøgelse af frivilligt arbejde i Gigtforeningen, hvor det anbefales, at organisationen i højere grad organiserer sig på en måde, *”der er fremmende for det frivillige arbejde”*. Hertil hører en stærkere lokal organisering *”i form af flere lokale kredse og netværk”* samt flere lokale aktiviteter, som skal skabe interesse for at arbejde frivilligt (Larsen og Ibsen 2009).

Her kunne Gå i Gang være en af de efterspurgte lokale og meningsfulde aktiviteter, hvorigenom der kan rekrutteres frivillige, og med en styrkelse af det lokale niveau og den generelle interesse for frivilligt arbejde i organisationen, kunne man forestille sig en stærkere og mere organiseret form for frivillighed i Gigtforeningen og for den sags skyld flere andre patientforeninger med samme opbygning – til gavn for bl.a. et projekt som Gå i Gang.

6.3.2. DGI og de lokale idrætsforeninger

DGI er ligesom Kræftens Bekæmpelse og Gigtforeningen partner i Gå i Gang-projektet. Som det står i idégrundlaget for Gå i Gang, er DGI's primære opgave *”at uddanne Gå i Gang-instruktører, opstarte nye foreningshold – eller få eksisterende foreningshold til at rumme målgruppen for Gå i Gang – samt skabe kommunal involvering i projektet”* (Projektbeskrivelse 2008-2010: 6). Denne opgaveformulering afspejler meget godt, at DGI er en organisation, der er opbygget på en måde, som gør, at den har helt andre kompetencer end fx patientforeningerne.

Først og fremmest er DGI langt stærkere organiseret lokalt med 16 geografisk fordelte landsdelsforeninger og herunder flere lokale idrætsforeninger af varierende størrelse. Dernæst har man en lang tradition for frivilligt arbejde og er meget bevidste om de frivilliges betydning. Selve det lokale arbejde i idrætsforeningerne foregår altovervejende frivilligt og relativt autonomt.

I de fleste styregrupper sidder der en repræsentant for DGI, og generelt opfattes dette som en styrke på den måde, at den person bruges som et link til de lokale idrætsforeninger. Omvendt melder et par af de undersøgte styregrupper om, at de føler, de ikke er i stand til at komme ordentligt i dialog med de lokale idrætsforeninger, fordi de ikke har en repræsentant for DGI i gruppen. De føler, at de bliver mødt af en skepsis, som for dem at se bunder i uvidenhed om, hvad Gå i Gang egentlig er. Nogle foreninger opfatter Gå i Gang-aktiviteterne som konkurrenter til deres egne tilbud og ønsker derfor ikke at have noget med projektet at gøre, mens andre er mere venligt stemt, uden at de dog synes, de har ressourcer til at indgå heri.

En repræsentant for DGI er imidlertid ikke en garanti for, at det lokale foreningsliv ønsker at medvirke i Gå i Gang. Der går ingen direkte kommandoveje fra DGI til de lokale idrætsforeninger, som selv bestemmer, om de har lyst til at medvirke i og bidrage til et projekt som Gå i Gang. Det er beskrevet før i rapporten, hvordan det oprindeligt var tanken, at Gå i Gang skulle forankres i de lokale idrætsforeninger. Det formål er siden blevet fjernet fra projektbeskrivelsen, men ideen om at oprette nye foreningshold eller at

få eksisterende hold til at rumme målgruppen lever videre i projektets idégrundlag.

På samme måde som patientforeningerne havde deres styrker og svagheder i forbindelse med at indgå som partner i et projekt som Gå i Gang, så er det også tilfældet for de lokale idrætsforeninger. Igen danner de interviewede styregruppemedlemmers udtalelser baggrund for følgende tre styrkeområder: For det første har de lokale idrætsforeninger et stort netværk af lokale ildsjæle, som med fordel kan involveres i Gå i Gang. For det andet har foreningerne mange kvalificerede instruktører, som ifølge flere af styregrupperne gerne stiller op uafhængigt af, om hele deres forening involverer sig i projektet. Sidstnævnte er faktisk undtagelsen mere end reglen. For det tredje har nogle idrætsforeninger allerede aktiviteter henvendt til målgruppen, som uden større justeringer kan indlemmes i Gå i Gangs liste over aktivitetstilbud.

Tilsvarende kan udledes tre svagheder: For det første har rigtig mange frivillige ledere i de lokale idrætsforeninger allerede rigeligt at se til og har derfor ofte begrænsede ressourcer at bruge på et initiativ som Gå i Gang. For det andet har nogle foreninger nok i sig selv og 'deres eget'. De ser i enkelte tilfælde ligefrem Gå i Gang som en konkurrent og er derfor negativt indstillet over for at indgå i et samarbejde. For det tredje er flere foreninger primært interesserede i aktiviteter, som er åbne for alle og tænker derfor kun i begrænset omfang i specifikke målgrupper.

De nævnte styrker og svagheder gælder ikke for alle lokale idrætsforeninger. Nogle er eksempelvis væsentligt mere positivt stemt over for projektet end andre, og flere steder er der etableret gode samarbejder mellem de lokale foreninger og Gå i Gang-projektet. I en af de undersøgte kommuner har man formået at få lagt hovedparten af de aktiviteter i kommunen, der henvender sig til projektets målgruppe, ind under Gå i Gang-betegnelsen. På den måde har kommunen, sundhedsprofessionelle og andre et redskab, som kan bruges i formidlingen af aktiviteter for personer i målgruppen. Omvendt har man ikke formået at oprette nye deciderede Gå i Gang-aktiviteter til trods for, at man ikke bevidst har fravalgt dette.

Flere andre steder har man valgt en noget anden strategi, som synes at være den mest hyppige i hvert fald i de undersøgte styregrupper. Her har man satset på at oprette nye aktiviteter i Gå i Gang-regi, og idrætsforeningerne har flere steder spillet en aktiv rolle, om end det altovervejende har været enkeltpersoner – typisk instruktører – fra de lokale idrætsforeninger, der har valgt at bruge tid på Gå i Gang. Kun få steder er det hele idrætsforeninger, der har kastet sig ind i projektet.

Som det er tilfældet for patientforeningerne, er denne form for involvering ikke problematisk i sig selv. Det problematiske heri er snarere den sårbarhed, en sådan form for involvering af idrætsforeningerne betyder. I og med at man primært involverer enkelte instruktører i projektet, er man sårbar over for, hvis de skulle miste interessen for projektet eller af andre årsager stoppe deres engagement. Således synes det at være en kæmpe ressource for projektet de steder, hvor man har formået at få etableret solide samarbejder med de lokale idrætsforeninger, da man disse steder er mindre afhængig af kontakten til enkeltpersoner, men som nævnt er sådanne aftaler mere undtagelsen end reglen.

6.3.3. Kommunerne

Formelt set er kommunerne ikke partner i Gå i Gang-projektet, men flere steder har projektet udviklet sig på en måde, som gør, at deres bistand og støtte er helt uundværlig. Kun få steder kører Gå i Gang uafhængigt af kommunen, og næsten alle steder er man afhængig af både projektpenge og af midler fra paragraf 18 i Serviceloven til at dække de udgifter, der er forbundet med at holde et projekt som Gå i Gang kørende. En afhængighed der næppe kan forventes at blive mindre med udgangen af 2010, hvor projektpengene forsvinder og betydningen af kommunens velvilje dermed øges.

Økonomi er imidlertid ikke det eneste, kommunerne bidrager til projektet med. Når styregrupperne bliver bedt om at sætte ord på, hvilke opgaver kommunen varetager for dem, svarer de typisk administrative opgaver, kommunikation, koordination, reklame og hjælp til booking af faciliteter. Desuden er der de fleste steder tilfredshed med kommunens engagement. Mere end halvdelen af de undersøgte grupper svarer, at kommunens engagement har været godt og stabilt gennem hele projektperioden, mens der også er en del, der svarer, at interessen tidligere har været lav, men at opmærksomheden nu, hvor kommunalreformen er kommet lidt på afstand, er blevet større.

Det ligger fint i tråd med konklusionen fra midtvejsevalueringen, hvor de kommunale repræsentanter generelt angav, at de var begejstrede for projektet, men at de pga. kommunalreformen ikke havde haft tid til for alvor at engagere sig heri. Samtidig gav de ved den lejlighed udtryk for, at de håbede at kunne bruge mere tid på projektet fremover (Lund og Andreassen 2008: 33f). At bedømme ud fra styregruppernes besvarelser og den relativt store andel af kommunale tovholdere i styregrupperne, er dette lykkes, om end et par af styregrupperne fortsat beskriver kommunens engagement i projektet som 'bølgende' eller direkte 'lavt'.

I godt to tredjedele af de lokale styregrupper er det en kommunal repræsentant, der har påtaget sig rollen som tovholder, og som derfor har til opgave at holde sammen på projektet. Typisk sidder vedkommende i kommunens sundhedsforvaltning som eksempelvis sundhedskonsulent eller sundhedschef, mens der enkelte steder, enten som supplement til eller i stedet for, sidder en repræsentant fra kultur- og fritidsforvaltningen som tovholder eller menigt medlem af styregruppen, men det er undtagelsen mere end reglen.

Årsagen til, at det i de fleste kommuner er en repræsentant fra kommunens sundhedsforvaltning, og ikke kultur- og fritidsforvaltningen, der er med i styregrupperne, er, ifølge projektlederen for Gå i Gang, Jens Sune Jakobsen, primært, at det er fra den side, der har været den største interesse for projektet. Desuden ser han et stort potentiale i de mange nyoprettede sundhedscentre rundt omkring i kommunerne, som, efter hans mening, med fordel kunne blive en slags platforme for projektet i fremtiden.

Et af de foretagne styregruppeinterviews foregik netop på sådan et sundhedscenter, hvor den lokale tovholder til daglig arbejder som sygeplejerske. Her var der en god synergieffekt mellem kommunens involvering og Gå i Gang i den forstand, at tovholderen har mulighed for at henvise sine patienter til Gå i Gang-aktiviteterne efter endt behandlingsforløb. Det gør, at man det pågældende sted, efter eget udsagn, har haft rimeligt godt held

med at få fat i det, man kunne betegne som den tungeste del af målgruppen. Omvendt var indtrykket fra det besøg, som stort set alle de andre besøgte steder, at denne positive synergi skyldtes tovholderens interesse for projektet, mere end det var udtryk for, at projektet var blevet succesfuldt forankret som en del af sundhedscentrets aktiviteter.

Ikke desto mindre virker det helt generelt til, at det at have en kommunalt ansat tovholder, som bruger en del af sin arbejdstid på projektet, er en stor ressource for styregrupperne. Vedkommende kan varetage nogle af de mere 'kedelige' opgaver, som det kan være vanskeligt for frivillige at finde tid og ressourcer til, og som kan virke dræbende på deres motivation for at medvirke i projektet. I og med at den kommunale repræsentant påtager sig disse opgaver, undgår man, som et styregruppemedlem påpeger, "*en masse fnidder*" forbundet med, hvem der nu skal påtage sig disse opgaver.

De steder, hvor kommunen har valgt at involvere sig i projektet, er der således en tendens til, at projektet kører godt. I en af de besøgte styregrupper sagde medlemmerne stort set samstemmende, at de slet ikke kunne forestille sig, at projektet hos dem ville kunne køre uden kommunens økonomiske og praktiske bistand.

I de tre øvrige besøgte styregrupper var indtrykket ikke, at projektet ville ophøre, hvis kommunen skulle trække sig, men at det ville vanskeliggøre videreførelsen væsentligt. Det ene sted udelukkende på grund af den økonomiske bistand, som ville forsvinde, da kommunen herudover ikke var særlig involveret i projektet. De to andre steder ville, ud over det rent økonomiske, mangle den indsats, som den kommunale tovholder yder, og styregruppemedlemmerne havde svært ved at se, hvem der skulle udfylde denne rolle, hvis kommunen trak sig, men de var dog sikre på, "*at der nok skulle kunne findes en løsning*", som et styregruppemedlem udtalte.

Ovenstående er et eksempel på, hvor hurtigt en bestemt institutionel model kan 'binde'. Styregruppemedlemmerne har generelt svært ved at finde på alternativer til den model, projektet kører efter for nuværende. Projektet er mange steder blevet knyttet så tæt til kommunen, eller mere præcist de kommunale tovholdere, at de frivillige nogle steder vurderer kommunernes indsats som uundværlig. Enkelte steder, hvor kommunen ikke er involveret så stærkt i projektet, som det er tilfældet de fleste steder, viser styregruppernes spørgeskemabesvarelser, at de har lettere ved at se projektet fungere uden kommunal involvering – nogle steder efter en helt anden model end den nuværende.

Således er der, på samme måde som der er styrker og svagheder ved patientforeningerne og idrætsforeningernes involvering i Gå i Gang, også styrker og svagheder ved en stærk kommunal involvering i projektet. Igen udledt af styregruppemedlemmernes udtalelser kan følgende to styrker opstilles: For det første har kommunen helt konkret manpower at komme med i form af en ansat i kommunen, der som oftest får lov til at bruge nogle timer af sin arbejdstid på projektet. Det er som nævnt en ressource for et projekt, der ellers overvejende drives af frivillig arbejdskraft. For det andet sikrer man, ved at en person i kommunen er meget 'hands on' i forhold til projektet, at det ikke glemmes. Der er hele tiden et ansigt i kommunen, som må antages at varetage projektets interesser.

Der er imidlertid også svagheder ved en stærk kommunal involvering: For det første

tyder det på, at man i mange af de styregrupper, hvor kommunen er stærkt involveret, har svært ved at se, hvordan projektet skulle kunne køre uden kommunens økonomiske og praktiske bidrag. Det medfører en vis skrøbelighed for projektet som sådan og gør i nogle tilfælde, at styregrupperne ikke i tilstrækkelig grad selv tager ansvar for projektet, men overlader både initiativ og daglig drift til kommunen. For det andet og i forlængelse af skrøbelighedsargumentet er det problematisk, hvis projektet er så afhængigt af kommunale prioriteringer, som det flere steder er tilfældet, i en tid hvor kommunerne generelt skal spare mange millioner på budgettet og dermed er nødt til at skære ind til benet på en lang række områder. Her vil sundhedsområdet antageligt også flere steder komme under lup for at finde besparelser.

Den positive melding i forhold til de nævnte svagheder er, som et par af de interviewede kommunale tovholdere udtaler, at Gå i Gang, nu da projektet er etableret, er et relativt billigt projekt at videreføre. Set fra et kommunalt perspektiv er de eneste udgifter et relativt beskedent tilskud i form af midler fra paragraf 18 i Serviceloven, som er et fast beløb, kommunen under alle omstændigheder er forpligtet til at bruge på frivillige sociale formål, og så de få arbejdstimer, som den kommunale tovholder bruger på projektet.

Ifølge de to tovholdere gør det, at Gå i Gang i hvert fald i deres kommuner ikke er blevet opfattet som et oplagt sted at spare, når man samtidig tænker på, hvor meget projektet, efter deres mening, bidrager med rent sundhedsmæssigt, og hvor stor en del af projektet, der drives ved hjælp af frivillig arbejdskraft. Som de begge nævner, er der dog ingen garantier, når sparekniven svinges, ligesom projektet også er afhængigt af, at der i kommunen er en person, som har lyst til at varetage projektets interesser.

En historie fra en af kommunerne illustrerer den sidstnævnte pointe: I den pågældende kommune er projektet undervejs blevet udsat for ikke mindre end tre kommunale tovholdere, som hver især udviste varierende grad af interesse for Gå i Gang. Det førte til, at Gå i Gang fik så omskiftelig en tilværelse, at det var umuligt for den sidste tovholder at 'redde' projektet. Det viser, at personlig interesse i projektet er helt afgørende for det kommunale engagement til trods for, at der her er tale om ansatte, som bruger nogle få timer af deres ugentlige arbejdstid på projektet.

6.3.4. Det persondrevne projekt

De foregående afsnit har vist, at hvad enten der er tale om en patientforening, en idrætsforening eller for den sags skyld kommunen, så er Gå i Gang dybt afhængig af, at der sidder en eller flere personer, som har tid, lyst og motivation til at involvere sig i projektet. Mange steder har de frivillige, og i nogle tilfælde også de ansatte, decideret svært ved at se, hvem der skulle tage over efter dem, såfremt de skulle få lyst eller blive nødsaget til at forlade projektet. Det er en skrøbelighed ved alle projekter, der bygger på frivilligt arbejde, men den er særlig tydelig i forbindelse med Gå i Gang, fordi projektet de fleste steder ikke synes at være integreret i de medvirkende organisationers daglige arbejde lokalt.

Det understreges af, at hovedparten af medlemmerne i de lokale styregrupper, som tidligere nævnt, ser deres indsats som bundet op på dem selv som personer og ikke på deres

tilhørsforhold til en organisation eller forening som sådan. Et resultat heraf er, at de frivillige føler sig overladt til sig selv i deres arbejde, og for Gå i Gang har det den konsekvens, at den viden om projektet, som burde ligge hos organisationerne eller foreningerne, udelukkende ligger hos den frivillige, og derfor i overvejende grad vil forsvinde, hvis den pågældende trækker sig fra projektet.

Denne personafhængighed kan i nogle tilfælde være en styrke ved den partnerskabsmodel, som danner rammen om Gå i Gang, da det kan være med til at skabe kontinuitet, at de samme personer tegner samarbejdet over længere tid, men omvendt er personafhængighed en svaghed, da det gør projektet sårbart over for ændringer og/eller udskiftninger i den kreds af frivillige, som tegner projektet til daglig. Denne svaghed kan imidlertid modvirkes, hvis organisationer og foreninger i højere grad udviser en interesse i de frivilliges arbejde og sørger for at dokumentere og formalisere de indsatser og resultater, som opnås i forbindelse med projektet² (Støckel 2007: 21).

Der er ikke noget i de indsamlede data, som tyder på, at der sker en systematisk dokumentation og formalisering af den indsats, som ydes lokalt, og det kan meget vel tænkes at være en af faldgruberne i forbindelse med at sikre projektets overlevelse på både kortere og længere sigt. Der er ganske vist planer om at udarbejde en slags manual for, hvordan projektet kan implementeres og videreudvikles i eksisterende og evt. nye Gå i Gang-kommuner, men dette må forventes primært at beskæftige sig med de overordnede linjer, og ikke lokale erfaringer, som der er mindst ligeså stort et behov for systematisk at indsamle og formidle.

Under alle omstændigheder har Gå i Gang-projektet i dag en indbygget skrøbelighed pga. den høje grad af personafhængighed, som ganske vist kan vendes til en fordel de steder, hvor man lokalt har et velfungerende netværk af frivillige i de medvirkende organisationer, men som omvendt er en ulempe de steder, hvor den organisatoriske forankring af frivillige er svag. Her står afløserne typisk ikke i kø, når en frivillig kører sur i arbejdet med Gå i Gang, eller af andre årsager ønsker at trække sig fra projektet.

6.4. Den nærmeste fremtid for Gå i Gang

Med udgangspunkt i den ovenstående konklusion om, at Gå i Gang er et persondrevet projekt, hvilket synes at være en indbygget skrøbelighed i den nuværende projektmodel, er det interessant at se nærmere på, hvordan fremtiden for Gå i Gang ser ud på både kort og lang sigt. I den forbindelse har evaluator og projektleder bedt samtlige styregrupper/tovholdere tilkendegive, om, og i hvilket omfang, de forventer at fortsætte Gå i Gang-aktiviteterne i deres kommune efter projektperiodens udløb ved udgangen af 2010. Femten styregrupper har svaret på dette spørgsmål, og svarene tegner følgende billede:

² I ”Guide til partnerskaber” kan findes eksempler på, hvordan denne dokumentation kan foregå (Støckel 2007: 38ff).

Videreførelse af Gå i Gang-aktiviteter:

- 13 styregrupper forventer at videreføre aktiviteterne efter projektperiodens udløb.
- 1 styregruppe håber, at aktiviteterne videreføres, men mener ikke det er muligt med den nuværende model, hvor der trækkes for store veksler på de frivillige.
- 1 styregruppe forventer, at projektet lukker ned pga. manglende lokal interesse, men at nogle aktiviteter muligvis videreføres, såfremt instruktørerne fortsætter dem uden om Gå i Gang.

Forventet fremtidigt aktivitetsniveau i de tretten kommuner, hvor projektet forventes videreført:

- 6 styregrupper forventer at udvide det nuværende aktivitetsniveau.
- 7 styregrupper forventer at bibeholde det nuværende aktivitetsniveau.

Den nærmeste fremtid for Gå i Gang-projektet ser således lys ud, hvis styregrupperne lever op til ovenstående udsagn. Ganske vist lukker projektet ned i et par kommuner, men til gengæld angiver knap halvdelen af de kommuner, hvor styregrupperne forventer, at aktiviteterne fortsætter, at de vil udvide det nuværende aktivitetsudvalg.

Direkte adspurgt om, hvad styregrupperne ser som de største udfordringer og/eller vanskeligheder ved videreførelsen af Gå i Gang, deler svarene sig primært i tre typer af udfordringer: For det første er det at rejse tilstrækkeligt med økonomiske midler til projektets fortsatte drift en udfordring, selv om Gå i Gang, som tidligere nævnt, er et relativt billigt projekt for kommunerne at holde i gang. For det andet – og i forlængelse af ovenstående – er det at bibeholde den kommunale involvering i projektet en udfordring. Det gælder såvel økonomisk som prioriteringsmæssigt i den forstand, at det af nogle styregrupper nævnes som en udfordring at få kommunen til fortsat at bidrage med bl.a. tovholderens arbejdskraft og hjælpe med praktiske og administrative opgaver. For det tredje er det en løbende udfordring at fastholde de nuværende frivillige i projektet, men også at rekruttere nye frivillige. Særligt de steder, hvor man ønsker at udvide det eksisterende aktivitetsniveau.

At sikre fortsat kommunal involvering i projektet og at fastholde og rekruttere frivillige til projektet nævnes som nogle af de største udfordringer for projektets videreførelse, og det hænger fint sammen med rapportens foreløbige konklusioner om, dels at projektet mange steder står og falder med kommunens interesse i projektet, og dels at man de fleste steder er meget afhængige af den nuværende population af frivillige i projektet. Nogle styregrupper giver ligefrem udtryk for, at de finder det svært at skaffe nye frivillige til projektet. Det hænger givetvis sammen med, at medlemmerne i flere af styregrupperne hidtil har brugt deres egne personlige netværk til at rekruttere frivillige instruktører og værter/værtinder, og at de nu skal lede efter frivillige uden for egne netværk, og at det kræver et større stykke arbejde.

På trods af disse udfordringer ser Gå i Gang ud til i den nærmeste fremtid at leve videre langt de fleste steder på uændret eller højere blus, end det er tilfældet i dag, også selv om projektstøtten forsvinder med udgangen af 2010. Det ser således ud til, at man kommer til at leve op til – eller i hvert kommer tæt på at leve op til – det succeskriterium, som nævnes i projektbeskrivelsen, nemlig at *”aktiviteterne i 15 af landets kommuner, ved udgangen af 2010 [skal] være lokalt selvkørende”* (Projektbeskrivelse 2008-2010: 7). Med selvkørende forstås, at aktiviteterne er forankret lokalt, samt at driften er uafhængig af projektmidlerne.

Projektet ser overvejende ud til at skulle forankres ud fra den model, som er den dominerende i dag, nemlig med en kommunal forankring, hvor en selvstyrende gruppe har ansvar for projektet. Inden for rammerne af denne model findes der i dag mange lokale varianter, og det er derfor svært helt generelt at konkludere, om modellen vil være bæredygtig på lang sigt. Det afhænger bl.a. af en lang række lokale forhold, som er forskellige fra kommune til kommune. Ikke desto mindre er det muligt, ud fra de indsamlede data, at komme med nogle bud på, hvilke styrker og svagheder der er ved den mest udbredte forankringsmodel og andre potentielle modeller for forankring af projektet. Det vil være temaet for det næste afsnit, hvor den langsigtede holdbarhed af Gå i Gang både diskuteres generelt og ud fra fire forskellige forankringsmodeller med hver deres muligheder, styrker og svagheder.

6.5. Forankring af Gå i Gang

Selv om den nærmeste fremtid for Gå i Gang ser lys ud, synes der at være en række udfordringer for videreførelsen af projektet på lidt længere sigt. Styregrupperne nævner selv det at skaffe økonomiske midler, at bibeholde den kommunale involvering og det at fastholde og rekruttere frivillige som vanskeligheder og/eller udfordringer for forankringen af projektet. Alt sammen viser det hen mod det, som er påstanden i dette afsnit, nemlig at den primære udfordring for videreførelsen af Gå i Gang er at sikre en solid organisatorisk interesse for og forankring af projektet, som er holdbar på lang sigt.

Gå i Gang er oprindeligt tænkt som et projekt, der bygger på partnerskaber på tværs af forskellige typer af organisationer. Det ligger sig dermed fint i forlængelse af udviklingen i den frivillige sociale sektor, hvor partnerskabsaftaler på tværs af organisationer, foreninger og institutioner de seneste år er blevet langt mere udbredt end tidligere (Hjære 2005: 5).

Ideen med at danne partnerskaber på tværs er, at de forskelligartede organisationer, som samarbejder om et projektet, gensidigt kan berige hinanden og skabe en synergieffekt til gavn for dynamikken i det pågældende projekt. Eller som det konkret står formuleret i projektbeskrivelsen for Gå i Gang (Projektbeskrivelse 2008-2010: 5):

”Gå i Gang blev i 2004 etableret som et partnerskabsprojekt [...] Samarbejdet bygger på en forventning om synergi – at de fire organisationer [inkl. Diabetesforeningen] samt TrygFonden i fællesskab vil kunne mere end hver for sig.”

Som tidligere nævnt er der i styregrupperne generelt stor tilfredshed med partnerskabsmodellen i den forstand, at de altovervejende opfatter samarbejdet på tværs som berigende og kan bruge det til at etablere samarbejdsaftaler på en lang række andre felter inden for motions- og forebyggelsesområdet. På den måde har partnerskabsmodellen levet op til forventningen om, at man 'i fællesskab vil kunne mere end hver for sig'.

Generelt sker partnerskabernes fremvækst på det frivillige sociale område på trods af, at det er et område, "*hvor der er sparsom viden og stor efterspørgsel på formidlede erfaringer*" (Støckel 2007: 1). Som resultat heraf synes mange partnerskabsaftaler at blive indgået, uden at man på forhånd har gjort sig de nødvendige overvejelser om, hvad aftalen kræver af partnerne, og uden at man har afklaret de fælles mål og arbejdsfordelingen mellem partnerne.

I projektbeskrivelsen for Gå i Gang er der opstillet flere relativt klare mål og visioner for projektet (Projektbeskrivelse 2008-2010). Det viser, at man i forbindelse med Gå i Gang har gjort sig en række tanker om, hvad der er hver enkelt projektpartners primære opgave, samt hvad der skal komme ud af det konkrete samarbejde mellem DGI, patientorganisationerne og landets kommuner (disse mål og visioner er beskrevet og forsøgt evalueret løbende i rapporten). Erfaringer fra andre partnerskabsprojekter på det frivillige sociale område viser, at en sådan partnerskabsaftale i de fleste tilfælde er en forudsætning, men ikke en garanti, for et succesfuldt partnerskab (Hjære 2005, Støckel 2007).

Konkret i forhold til forankring af Gå i Gang er der opstillet enkelte retningslinjer i projektbeskrivelsen. Bl.a. fremgår det, at Gå i Gang-aktiviteterne efter projektperiodens ophør skal videreføres som aktiviteter, "*der omfattes af en vedvarende kommunal politisk og dermed følgende økonomisk prioritering*", og som derfor er afhængige af kommunernes "*politiske såvel som økonomiske prioritering*" (Projektbeskrivelse 2008-2010: 14). Således erkender man i projektbeskrivelsen, at Gå i Gangs overlevelse efter projektperiodens udløb er dybt afhængig af kommunale prioriteringer.

På den baggrund er det ikke overraskende, at flere styregrupper i spørgeskemaer og interviews peger på netop kommunernes prioriteringer som en udfordring for projektets overlevelse på lang sigt. Hvad man måske ikke i samme grad har været opmærksom på kunne blive en udfordring i forbindelse med forankringen af Gå i Gang-projektet og dets overlevelse på lang sigt er, at man ikke nødvendigvis, ved at sikre kommunal støtte til projektet, har skabt en holdbar organisatorisk forankringsmodel.

Der kunne med fordel have været udarbejdet en mere detaljeret plan for, hvordan man sikrer en langsigtet organisatorisk og ledelsesmæssig forankring af Gå i Gang, når det fælles ejerskab af projektet, som har eksisteret i projektperioden, ophører, og projektet skal leve videre lokalt uden samme grad af central bistand, som der har været i projektperioden, og helt uden økonomiske projektmidler. Nogle af de hidtidige erfaringer med idrætsrelaterede partnerskaber antyder i den sammenhæng, at projektet, uden et stærkt organisatorisk og politisk ejerskab, vil have svært ved at overleve på længere sigt (Støckel 2007: 28).

Her har man i forbindelse med forankringen af Gå i Gang valgt at satse på, at kom-

munerne efter projektperiodens udløb er villige til at udfylde den nødvendige organisatoriske ramme om projektet. Det hænger givetvis sammen med, at man til at begynde med satse på at videreføre og forankre Gå i Gang-aktiviteterne i de lokale idrætsforeningers regi, hvilket imidlertid har vist sig at være vanskeligt mange steder, da de lokale idrætsforeninger enten ikke føler, de har ressourcerne til at tage ejerskab for projektet, eller ganske simpelt ikke har lyst til det.

Derimod har kommunerne, især efter kommunalreformen er kommet på afstand, i flere tilfælde været villige til at involvere sig i projektet både økonomisk og med praktisk og administrativ bistand. I mere end to tredjedele af styregrupperne sidder som nævnt pt. en kommunal tovholder for bordenden, hvilket vidner om et betydeligt kommunalt engagement.

Ifølge projektlederen har man efter midtvejsevalueringen, dvs. i den anden halvdel af projektperioden, fra landsstyregruppens side truffet beslutning om bevidst at satse på den kommunale involvering som den, der i første omgang skulle få projektet ordentligt op at stå. Det er en strategi, der synes at være lykket de fleste steder. I hvert fald er der i dag langt flere aktiviteter og deltagere i projektet, end der var, da midtvejsevalueringen blev udarbejdet, og rekruttering af deltagere blev beskrevet som en af de primære udfordringer for projektet (Lund og Andreassen 2008: 11ff)³.

I forlængelse af denne succes har man fra landsstyregruppens side valgt også at satse på, at kommunerne kan og vil udgøre den organisatoriske ramme om projektet efter projektperiodens ophør. Det er en strategi, som også ser ud til at lykkes, i hvert fald på kort sigt, da det som nævnt er tretten ud af de femten undersøgte styregrupper, der forventer, at Gå i Gang i deres kommune fortsætter efter projektperiodens ophør.

I det følgende analyseres og diskuteres, med udgangspunkt i det indsamlede datamateriale og den generelle viden om partnerskabsaftaler og forankring heraf, den kommunale forankringsmodel, som er den, der kommer til at danne rammen om videreførelsen af Gå i Gang langt de fleste steder. Hvad kendetegner denne forankringsmodel? Hvor holdbar er den på længere sigt? Hvilke styrker og svagheder er der ved at forankre projektet på denne måde? Kunne modellen udvikles og gøres mere holdbar på lang sigt ved at ændre eller justere på den nuværende struktur?

6.5.1. Kommunal forankringsmodel

Kort fortalt er skabelonen for den kommunale forankringsmodel, at en repræsentant for kommunen er tovholder for projektet. Som oftest er vedkommende ansat i kommunens sundhedsafdeling som konsulent eller i en lignende stilling på sundhedsområdet, mens det er langt mere sjældent, at der sidder en repræsentant fra kultur- og fritidsforvaltningen som tovholder. Uanset tilhørsforhold står den kommunale tovholder for projektets vedligeholdelse og drift i tæt samarbejde med en selvstyrende gruppe, som typisk består af frivillige fra de medvirkende patientorganisationer og/eller det frivillige foreningsliv.

³ En opgørelse fra projektlederens side viser, at der ultimo 2009 var Gå i Gang-aktiviteter i 64 forskellige byer i Danmark. I alt blev der udbudt 35 forskellige aktiviteter på 252 hold med et samlet estimeret deltagerantal på 4950.

Spørger man de lokale styregrupper, er der ingen tvivl om, at denne model langt de fleste steder er den foretrukne måde for dem at videreføre projektet på, og det kunne være et tegn på, at det er den bedste model. Omvendt viste de foretagne interviews, at det generelt er svært for styregruppemedlemmerne at forholde sig til alternative forankringsmodeller, da den kommunale forankringsmodel er den model, de kender og har arbejdet ud fra hidtil. Derfor skal man ikke nødvendigvis tage præferencen hos styregrupperne som et udtryk for, at den kommunale forankringsmodel i alle tilfælde er den mest hensigtsmæssige.

Nogle af de styrker, som styregrupperne giver udtryk for ligger i at forankre projektet hos kommunen, er: For det første at man på den måde lettere opnår kommunal opbakning til projektet (praktisk og økonomisk). For det andet at det giver projektet en vis myndighed, at kommunen er med. Det letter i nogle tilfælde kontakten til potentielle lokale partnere og det lokale foreningsliv. For det tredje sikrer det en bredere indgang til arbejdet med målgruppen, end en forankring hos fx en patientorganisation eller idrætsforening antageligt ville resultere i. Kommunen kan som relativ uvildig part i samarbejdet koordinere projektpartnerens interesser, som på nogle punkter er sammenfaldende, men på andre punkter er forskellige.

Generelt er styregrupperne mest positive over for den kommunale forankringsmodel de steder, hvor kommunen, efter styregruppens eget udsagn, engagerer sig aktivt i projektet. Det viser, at en engageret kommune, eller måske rettere en engageret kommunal tovholder, har en positiv indflydelse på dynamikken i projektet. Nogle steder angiver medlemmerne af de lokale styregrupper således, at de decideret er afhængige af den kommunale tovholders indsats.

Det er en af ulemperne ved den kommunale forankringsmodel. Den giver patientorganisationer, idrætsforeninger og de frivillige i Gå i Gang mulighed for at fralægge sig ansvaret for projektet i den forstand, at de ikke på samme måde, som hvis kommunen ikke var der til at tage ejerskab over projektet, 'tvinges' til selv at tage ansvar for projektet. På lidt længere sigt kan det vise sig at blive en svaghed for projektet. Særligt hvis kommunernes prioriteringer skulle ændre sig over tid, eller en eller flere af de lokale tovholdere skifter job.

De første antydninger af, at projektet på lidt længere sigt måske ikke vil få samme opmærksomhed kan findes i følgende svar fra to kommuner på, om det er deres forventning, at projektet fortsætter efter projektperiodens udløb:

*"Vores Gå i Gang-gruppe fortsætter. Nogle hold er flyttet til foreningerne, og DGI og patientforeningerne markedsfører passende arrangementer i en Gå i Gang-folder, som **endnu en tid** vil blive trykt."*

*"Efter aftale fortsætter udgivelsen af Gå i Gang-folderen **et par sæsoner endnu**. Endvidere fortsætter samarbejdet med patientforeninger og de frivillige i andre projekter."*

Tovholderne i de to pågældende styregrupper lover i de ovenstående citater kun, at trykningen af en Gå i Gang-foldere vil fortsætte 'endnu en tid' eller, som den anden tovholder mere konkret udtrykker det, 'et par sæsoner endnu'. Det er selvfølgelig ikke ensbetydende med, at man derefter vil fjerne hele eksistensgrundlaget for Gå i Gang, men det er en indikation på, at man ikke fra alle kommuners side synes at være villige til at tage ejerskab for projektet til tid og evighed, ligesom interne prioriteringer i kommunen vil være en konstant trussel mod projektets overlevelse. Det er formentlig også en del af baggrunden for, at nogle af Gå i Gang-holdene i den ene kommune er 'flyttet til foreningerne', som det udtrykkes.

En sundhedskonsulent, der samtidig er tovholder i den lokale styregruppe, gav, efter et af de foretagne gruppeinterviews, over for evaluatoren direkte udtryk for, at vedkommende har svært ved at se projektet ført videre i kommunalt regi på længere sigt – især hvis ikke de andre organisationer samtidig tager større ansvar for projektet, end det pt. er tilfældet. Ifølge vedkommende er kommunen villig til, i samarbejde med styregruppen, at føre projektet videre for nu, men samtidig lagde vedkommende ikke skjul på, at det langsigtede mål er at forankre aktiviteterne i de lokale idrætsforeninger. En proces der dog må forventes at tage noget tid, da interessen fra foreningernes side i bedste fald er blandet. Det til trods er en forankring af projektet i en eller flere lokale idrætsforeninger den langsigtede plan i den pågældende kommune på trods af, at man i første omgang vælger at forankre projektet kommunalt.

I en anden kommune er der, af samme årsager som de ovenfor nævnte, dvs. manglende interesse fra de lokale idrætsforeninger og patientorganisationers side, planer om at lukke projektet. Her nævner man, med henvisning til projektpartnerne og kommunen, at "*der skal myndighed bag for at sikre økonomi og aktiviteter.*" Denne myndighed har kommunen ikke været interesseret i eller haft ressourcer til alene at skulle give projektet, hvorfor det med overvejende sandsynlighed lukker ned i den pågældende kommune ved udgangen af 2010.

Helt generelt viste interviewene i fire udvalgte styregrupper, hvoraf tre havde en kommunal tovholder, at det er relativt begrænset, hvor mange ressourcer kommunerne bruger på Gå i Gang. Evaluatoren bad to kommunale tovholdere om at estimere, hvor mange ressourcer deres kommune brugte på projektet:

"Et hurtigt bud er årligt 70 timer og 7.000 kr. – plus lokaler, som stilles til rådighed for møder, instruktørkurser og Gå i Gang-aktiviteter."

"Jeg kan sige, at der ikke er penge i kommunen til ret meget udover papir og print til foldere og en kop kaffe til min styregruppe i ny og næ. Jeg har dog mulighed for at lægge ca. en uges arbejde om året i at få Gå i Gang til at fortsætte her i kommunen. Den uge bruger jeg på at få lavet foldere, trække i de rette folk og vedligeholde kontakten til foreningslivet. Timerne er fordelt ud fra behov året rundt. Desuden har vi motionslokaler og andre remedier, der lånes uden beregning."

På den ene side er dette positive tal for Gå i Gang-projektet, da det viser, at Gå i Gang er et relativt billigt projekt at holde kørende. Specielt fordi det i de to kommuner, som er omtalt ovenfor, er lykkedes at skabe velfungerende aktiviteter med masser af deltagere på trods af de relativt få kommunale ressourcer, der bliver brugt på projektet. Det kan være med til at gøre Gå i Gang mindre sårbart over for kommunale prioriteringer på længere sigt, og det illustrerer styrken ved et projekt, som overvejende bygger på frivillig arbejdskraft.

På den anden side kan det vise sig at blive problematisk for forankringen af Gå i Gang i kommunalt regi, at der generelt synes at blive stillet relativt få ressourcer til rådighed for projektet fra kommunernes side. Bemærkningen fra den ene tovholder om, at der 'ikke er penge i kommunen til ret meget', illustrerer den pressede økonomi i flere af landets kommuner. Der kan derfor, af hensyn til den langsigtede forankring af projektet, være god fornuft i at dele ansvaret for forankringen af Gå i Gang-aktiviteterne ud på flere aktører, da en kommunal forankringsmodel formentlig ikke vil være holdbar på lang sigt, hvis for meget arbejde overlades til kommunen. Derfor kunne det, de steder hvor det er muligt, være en strategi at forankre aktiviteterne i de lokale idrætsforeninger og/eller patientorganisationer, for på den måde at reducere den indsats, kommunen skal lægge i projektet, til et minimum.

En sådan forankring af aktiviteterne i idrætsforeninger og/eller patientorganisationer må forventes at kunne afhjælpe nogle af problemerne med det manglende lokale ejerskab og den store afhængighed af enkeltpersoner, idet man på den måde vil kunne sikre, at der står en organisation med et netværk af frivillige bag aktiviteterne. Således bliver projektet mindre afhængigt af kommunens (tovholderens) og de enkelte frivillige i styregruppens indsats samt mindre følsomt over for kommunale prioriteringer.

I den forbindelse kan man diskutere, om ikke det er en ulempe for en sådan forankring af opgaver i den frivillige sektor, at det i langt de fleste kommuner er en repræsentant fra kommunens sundhedsforvaltning, der er tovholder, i stedet for en repræsentant fra kultur- og fritidsforvaltningen, som i højere grad har kontakt med de lokale idrætsforeninger og patientorganisationer i sit daglige arbejde. Antageligt må sidstnævnte være bedre klædt på til at fungere som katalysator for forankringen af Gå i Gang som en del af det frivillige sociale arbejde, der foregår i kommunen, sådan som det oprindeligt var tanken med projektet, men kun er lykkedes enkelte steder.

Man behøver dog ikke nødvendigvis gå så vidt som til at skifte tovholder. I stedet kunne man fra kommunernes side vælge at inddrage en repræsentant fra kultur- og fritidsforvaltningen i styregruppens arbejde, uden at vedkommende behøver at besætte tovholderfunktionen. I en af de besøgte styregrupper arbejder man efter denne model, dvs. med en styregruppe, hvor en kommunal sundhedskonsulent er tovholder, mens en repræsentant fra kultur- og fritidsafdelingen deltager i styregruppens møder og arbejde sammen med en gruppe af frivillige.

Erfaringerne med den ovenstående model er i den pågældende kommune, at det ikke er nogen garanti for velvilje fra de lokale idrætsforeningers sider, at det er en frivillighedskonsulent, der kontakter dem, men at det trods alt kan være med til at fjerne noget af

skepsissen over for Gå i Gang, at de bliver kontaktet af en person i kommunen, de kender fra andre sammenhænge. I hvert fald har man i den pågældende kommune en forventning om at forankre Gå i Gang-aktiviteterne i idrætsforeningsregi – om ikke ved udgangen af 2010, så på lidt længere sigt.

Ovenstående er et bud på, hvordan man kan reducere noget af den usikkerhed, der kan være forbundet med at forankre Gå i Gang efter den kommunale forankringsmodel ved at få foreninger og organisationer til lokalt at tage ejerskab over aktiviteterne. Der synes at være i hvert fald to oplagte fordele ved dette: For det første vil det gøre, at kommunerne og styregrupperne skal bruge færre ressourcer på at kontakte og koordinere frivillige i aktiviteterne, fordi dele af ansvaret for projektet uddelegeres til foreninger og/eller organisationer, der er vant til at håndtere opgaver af den karakter. For det andet er det med til at mindske personafhængigheden, idet man får organisationer med netværk af frivillige til at stå bag aktiviteterne.

Det er ikke sikkert, at der ved at forankre projektet efter den ovenstående model vil være noget, der på lang sigt hedder Gå i Gang, men ved at forankre nogle aktiviteter i idrætsforeninger og/eller patientorganisationer vil man sikre, at nogle af de aktiviteter, som deltagerne er glade for, føres videre.

6.5.2. Tre alternative forankringsmodeller

I forlængelse af den ovenstående diskussion af den kommunale forankringsmodel, er det interessant at se lidt nærmere på nogle tænkte alternative modeller for forankring af Gå i Gang, da det kan være med til at kvalificere det videre arbejde med forankring af projektet. Ligesom det er tilfældet for den kommunale forankringsmodel, udstikker modellerne kun de overordnede rammer for forankringen, som i praksis kan foregå og foregår vidt forskelligt i de enkelte kommuner. Lokale forhold kan således være meget afgørende for, både hvilken overordnet forankringsmodel, man vælger og synes fungerer i de enkelte kommuner, og måden hvorpå man udfylder de overordnede rammer. Ikke desto mindre kan modellerne fungere som inspiration for den videre diskussion af og det konkrete arbejde med forankring af projektet.

Sammen med den kommunale forankringsmodel blev de enkelte styregrupper i spørgeskemaer og ved interviews bedt om at forholde sig til fordele og ulemper ved nedenstående tre modeller for forankring af Gå i Gang:

Model 1: Projektet forankres i en lokal idrætsforening og videreføres i tæt samarbejde med kommunen og de lokale patientforeninger.

Model 2: Projektet forankres i en patientforening og videreføres i tæt samarbejde med kommunen, de øvrige lokale patientforeninger og lokale idrætsforeninger.

Model 3: Projektet organiseres selvstændigt i en nystartet forening.

Formålet med at udtænke og opstille disse tre forankringsmodeller var at forsøge at få styregruppemedlemmerne til at reflektere over alternativer til den kommunale forankringsmodel. Imidlertid viste både spørgeskemaer og interviews, at styregrupperne ofte havde svært ved at forholde sig til de tre modeller, da de fleste kun kender til den kommunale forankringsmodel i praksis og har svært ved at se de tre ovenstående som brugbare alternativer til denne. Specielt fordi kommunerne, som tidligere nævnt, spiller en essentiel rolle i mange styregrupper.

Omvendt var der også styregrupper, som angav i spørgeskemaerne, at de vil forsøge at forankre projektet efter en af de tre ovennævnte modeller, eller at det er praktiske ting, der gør, at de har valgt at arbejde på en kommunal forankring til trods for, at de i virkeligheden foretrækker en anden organisering.

De steder, hvor man havde formået at forholde sig til de tre alternative forankringsmodeller, kom der en masse brugbar feedback retur på fordele og ulemper ved modellerne. Det vil danne udgangspunkt for den følgende diskussion af forankringsmodellerne.

Model 1: Den første forankringsmodel tager udgangspunkt i, at idrætsforeningerne påtager sig det primære ansvar for forankring af projektet, men at kommunerne og patientorganisationerne i et eller andet omfang fortsat agerer som samarbejdspartnere i projektet. Ideen er, at en eller evt. flere lokale idrætsforeninger tager ejerskab over projektet i den forstand, at den/de pågældende forening(er), i tråd med projektets oprindelige formål, forankrer Gå i Gang-aktiviteterne som en del af deres eget aktivitetsudbud. Patientforeningernes rolle kunne i den forbindelse være bistand til uddannelse af instruktører og hjælp til deltagerrekruttering, mens kommunen kunne være en økonomisk støtte og/eller en praktisk partner i forhold til lokalebooking og andre forefaldende praktiske opgaver.

Styrken ved denne forankringsmodel er helt overordnet, at idrætsforeningerne er vant til at organisere motions- og idrætsaktiviteter baseret på frivillighed og ofte har et stort og velorganiseret lokalt netværk af frivillige. Svagheden er omvendt, at idrætsforeningerne typisk ikke er særlig vant til at tænke i målgrupper på den måde, som det er tilfældet i Gå i Gang. De fleste idrætsforeninger er såkaldte 'aktivitetsforeninger', der, som navnet antyder, har selve aktiviteten som det samlende punkt. Samfundsorienterede mål, som fx at lave aktiviteter til en særligt udsat gruppe eller med sigte på eksempelvis folkesundhed, vil i mange foreninger ikke blive opfattet som en foreningsopgave (Ibsen 2006: 30ff).

Sidstnævnte er formentlig en del af forklaringen på, at man i flere styregrupper melder om, at der ikke er tilstrækkelig interesse for Gå i Gang fra idrætsforeningernes side til, at det er lykkedes at etablere et konstruktivt samarbejde. Ud af de elleve styregrupper, der har forholdt sig til de opstillede forankringsmodeller, er det således blot én enkelt styregruppe, der angiver, at de ser forankring i en lokal idrætsforening som den bedste mulighed i deres lokalområde. Men med udgangspunkt i, at man mange steder melder om en enten meget lille interesse i, eller i nogle tilfælde direkte modstand mod, projektet fra idrætsforeningernes side, er det ikke så overraskende.

Det betyder ikke, at man skal opgive at få idrætsforeningerne involveret i projektet, da de sidder med nogle praktiske ressourcer, som projektet på lang sigt kan have endog

meget svært ved at undvære. De steder, hvor det enten er lykkedes at overvinde den indledende skepsis over for initiativet, eller hvor idrætsforeningerne har været interesserede fra starten, melder styregrupperne i hvert fald om, at foreningernes deltagelse har været en kæmpe ressource for projektet. Man kan derfor ikke udelukke, at den ovenstående forankringsmodel i praksis kan fungere flere steder, end styregrupperne giver udtryk for i deres besvarelser, men der er en barriere i nogle foreninger, som skal overvindes.

Imidlertid synes der i øjeblikket at være en voksende forventning fra det politiske niveau (især kommuner og idrætsforeningernes landsorganisationer) om, at de lokale idrætsforeninger i stigende grad deltager i løsningen af samfundsmæssige opgaver på det sociale og sundhedsmæssige område, fx integration og folkesundhed (Ibsen 2006: 40f). I den forbindelse ville Gå i Gang falde fint i tråd med en øget satsning på dette område, men det kræver, at den enkelte forening både er åben over for ideen, og at den føler, den har de påkrævede ressourcer til at påtage sig opgaven med at forankre projektet i foreningsregi. Begge dele har vist sig at være problematiske hidtil i forbindelse med Gå i Gang.

Den type forening, der hidtil har udvist den største interesse for Gå i Gang, er typisk dem, der allerede har aktiviteter for ældre, og således er vant til at tænke i en specifik målgruppe, som i flere tilfælde ligner den, der kommer på Gå i Gang-holdene. I nogle tilfælde har styregrupperne lavet samarbejdsaftaler med disse foreninger om at lægge nogle af foreningens eksisterende aktiviteter ind under Gå i Gang, i andre har man besluttet oprettet nye hold i samarbejde med de pågældende foreninger. Som oftest gennem en enkelt instruktør i foreningen, men i forhold til netop denne type af foreninger, kunne man forestille sig, at der vil være en særlig lydhørhed over for at forankre Gå i Gang-aktiviteterne i foreningen. Det viser i hvert fald de indsamlede erfaringer i forbindelse med evalueringen, hvorfor det de steder, hvor der er ældreidrætsforeninger, vil være oplagt at inddrage disse i forankringsplanerne.

Model 2: Denne anden forankringsmodel ligner den første. Forskellen er imidlertid, at Gå i Gang i denne model forankres i en patientorganisation i stedet for i en idrætsforening, mens de øvrige patientorganisationer, idrætsforeninger og kommuner agerer sarringspartnere. Konkret kunne man forestille sig, at en patientforening tog ejerskab over projektet lokalt. Det kan i praksis ske enten som følge af et nationalt initiativ fra organisationens side, hvilket næppe er sandsynligt eller praktisk muligt pga. meget varierende grad af lokal organisering og involvering fra patientforeningernes side – eller ved, at en patientorganisation, som er særligt stærk i et lokalområde, påtager sig opgaven.

Uanset hvad kræver denne forankringsmodel, at der er en patientorganisation, der lokalt har lyst til at tage ejerskab over projektet, og her kan en hindring, jf. den tidligere beskrivelse af patientforeningernes styrker og svagheder, være, at de generelt ikke er nær så stærkt organiseret lokalt, som det er tilfældet for eksempelvis idrætsforeningerne. Imidlertid må fortsat støtte fra de øvrige patientorganisationer og idrætsforeninger forventes at kunne råde bod på en del af denne mangel. Særligt vil idrætsforeningernes ofte stærke lokale netværk af frivillige kunne bringes i spil, såfremt man kan overbevise dem om det positive i et samarbejde, der ikke kræver for mange ressourcer af idrætsforeningen.

Styrken ved at lade en patientorganisation tage ejerskab over projektet er, at man sikrer, at det bliver en organisation med kendskab til projektet og det at tage hensyn til bestemte deltagergrupper, som tager over. Patientorganisationerne er i modsætning til mange idrætsforeninger vant til at tænke i målgrupper, om end først og fremmest deres egen specifikke målgruppe. Det giver anledning til en svaghed ved denne forankringsmodel, som mange styregrupper pegede på, nemlig at man ved at forankre projektet i én bestemt patientorganisation risikerer, at projektets fokus kommer til først og fremmest at være på den pågældende patientforenings målgruppe, og ikke hele den oprindelige målgruppe for projektet som sådan.

Det viser, at patientorganisationerne, til trods for at de største deraf i stigende grad synes at orientere sig bredt på forebyggelsesområdet, sættes i bås i den forstand, at de opfattes som organisationer, der kun har interesse i at lave aktiviteter for deres egen målgruppe. Med Gå i Gang har de imidlertid vist, at det er muligt for organisationer af denne type at indgå i bredere orienterede partnerskaber til glæde for en større målgruppe, de har til fælles med andre patientorganisationer.

Konkret i forbindelse med Gå i Gang har der imidlertid ikke været tale om en helhjertet satsning fra alle patientorganisationers side. Eksempelvis fortæller en repræsentant for Kræftens Bekæmpelse i landsstyregruppen, at man fra Kræftens Bekæmpelses side ikke er gået helhjertet ind i projektet, da man dels ikke har fundet tilstrækkelig evidens for motions forebyggende virkning på kræft og dels har foretaget undersøgelser blandt egne medlemmer, som viser, at kræftpatienter i den første tid efter deres sygdom foretrækker at dyrke motion sammen med andre kræftpatienter.

En sådan manglende national prioritering er naturligvis et problem, hvis man lokalt skal kunne forsvare at tage ejerskab for projektet. Dertil kommer, at de hidtidige analyser i denne rapport viser, at den lokale involvering af patientorganisationer primært foregår ved, at en enkelt frivillig fra den pågældende patientorganisation engagerer sig i projektet, mere end det er hele den lokale organisation, som deltager.

Det er dog ikke utænkeligt, at denne model kunne fungere, og af de elleve adspurgte styregrupper er der to, der kunne se denne model fungere hos dem – heraf har den ene styregruppe modellen som deres foretrukne og den model, de pt. forsøger at få op og stå, mens den anden nævner modellen som det 'bedste alternativ' til den kommunale forankringsmodel.

I tråd med forslagene i Larsen og Ibsens analyse af frivilligt arbejde i Gigtforeningen, ville forankringen af et projekt som Gå i Gang i en patientorganisation være en oplagt mulighed for patientorganisationerne til at styrke det lokale og decentrale niveau efter følgende opskrift: *"Det er gennem meningsfulde aktiviteter, som tiltrækker medlemmerne, at de frivillige skal rekrutteres, som igen er en forudsætning for en udvidelse af aktiviteterne, der kan sætte en positiv spiral i gang"* (Larsen og Ibsen 2009: 63). Som det er nu, er det generelt lykkedes at rekruttere frivillige fra de lokale patientorganisationer til Gå i Gang de fleste steder, men ved at tage ejerskab over projektet, kunne man forestille sig, at der vil være grundlag for, at flere af organisationernes medlemmer vil se mening i at gøre

en indsats – jf. den ovenfor nævnte 'positive spiral'.

Ikke alle patientorganisationer er på nuværende tidspunkt stærke nok lokalt til alene at kunne bære forankringen af Gå i Gang-projektet. Det forudsætter givetvis en udvidelse af det lokale arbejde, hvilket ifølge Larsen og Ibsen i første omgang vil kræve *"en større indsats fra centralt hold i en igangsættelsesfase, indtil flere frivillige er engageret i det lokale kreds- og netværksarbejde"* (Larsen og Ibsen 2009: 63). Ikke desto mindre er der et potentiale for styrkelse af patientorganisationernes decentrale niveau, hvis man fra organisationernes side er parat til at yde central støtte til forankringen i en opstartsfase.

Man kunne ligefrem forestille sig en model, hvor patientorganisationerne, for at styrke samarbejdet på tværs, etablerer en form for fælles repræsentation på forebyggelsesområdet. Heri kunne for den sags skyld også indgå repræsentanter fra DGI og det lokale foreningsliv. Formålet med at etablere en fælles repræsentation er, at det vil skabe et organisatorisk fundament bag projekter på forebyggelsesområdet, som går på tværs af patientorganisationerne. Mere konkret kunne Gå i Gang, som netop er kendetegnet ved at være et partnerskabsprojekt, der går på tværs af flere forskellige organisationer og foreninger, blive startskuddet til oprettelsen af en sådan sammenslutning.

For Gå i Gang er den oplagte fordel ved denne model, at den sikrer, at der er et sted at forankre projektet rent organisatorisk. Desuden forhindrer modellen ikke, at kommunerne fortsat kan være en stærk medspiller i projektet. De vil givetvis være interesserede i et stærkere tværororganisatorisk samarbejde på forebyggelsesområdet, som de konkret kan gå ind og støtte. Det er da også nødvendigt, at en fælles repræsentation på forebyggelsesområdet udstyres med midler, men i den forbindelse viser et projekt som Gå i Gang om noget, at man for forholdsvis få midler, og ved brug af frivillig arbejdskraft, kan nå langt for relativt få penge.

Model 3: Den tredje forankringsmodel er forskellig fra de to ovennævnte og for den sags skyld også den kommunale forankringsmodel, idet sigtet her ikke er, at Gå i Gang videreføres i en eksisterende organisation eller forening. Alligevel ligger den ikke så fjernt fra dem i den forstand, at det at oprette en ny forening kan opfattes som en form for formalisering af den nuværende styreform, hvor beslutningerne træffes i selvstyrende grupper. Lidt søgt kan man sammenligne de selvstyrende grupper i Gå i Gang med foreningsbestyrelser, dog med den centrale forskel, at medlemmerne i styregrupperne ikke er på valg og heller ikke kan træffe beslutninger, som er bindende for hverken projektpartnerne eller styregruppemedlemmerne.

Pointen med netop at starte en ny forening, i stedet for at lade projektet leve videre i den nuværende model, er, at en decideret Gå i Gang-forening vil give projektet en selvstændig identitet og en organisatorisk forankring, der er mindre afhængig – om end fortsat ikke fuldstændig uafhængig – af kommunen og dennes skiftende prioriteringer. Man vil således fortsat, på linje med andre foreninger, være afhængig af kommunens velvilje i forhold til fx at stille lokaler til rådighed, men projektet vil ikke i så høj grad stå og falde med en eventuel kommunal besparelse på området.

En af styrkerne ved at forankre Gå i Gang i en nystartet forening er således, at det

på sigt sikrer projektet et organisatorisk fundament, som gør det mindre afhængigt af kommunale prioriteringer. Det sker selvfølgelig ikke lige med det samme, da der først skal opbygges et organisatorisk fundament bestående af bestyrelse, vedtægter og en eller anden form for struktur på foreningens aktiviteter, herunder rekruttering og koordination af frivillige og deltagere. Imidlertid viser erfaringer fra projektet 'Ældre i bevægelse', at denne opgave ikke er uoverkommelig for de frivillige. I forlængelse af dette projekt er der flere steder med succes blevet etableret nye foreninger, som er opstået og organiseres på frivillig basis (Ibsen 1999).

Selv om de frivillige generelt ikke havde lyst til at etablere foreningerne, lykkes det alligevel at få en række velfungerende foreninger ud af det. Eksempelvis er der i 'Ældre i bevægelse'-foreningerne generelt et stærkt fremmøde til generalforsamlingerne og en stærk selvstændig identitet og stolthed over at gøre tingene selv. Det til trods for foreningerne er dannet mere af 'nødvendighed' end af 'lyst' og 'idealisme'. Nogle steder gik foreningsdannelsen relativt smertefrit, mens det andre steder var en mere besværlig og langsommelig proces (Ibsen 1999).

Erfaringerne fra 'Ældre i bevægelse' viser, at det kræver noget ekstra arbejde af de frivillige at forankre et projekt i en nystartet forening i stedet for at føre det videre i kommunalt regi. Man vil ikke på samme måde, som i den kommunale forankringsmodel, have en kommunal tovholder at trække på, hvorfor den administrative byrde må bæres af frivillige. Det indebærer en fare for at dræbe noget af det frivillige engagement i projektet, hvis de frivillige pålægges flere byrder og desuden skal finde repræsentanter til en mere formel bestyrelse, hvor der skal udarbejdes vedtægter og afholdes valg og generalforsamlinger.

Særligt i den indledende fase vil dannelsen af en Gå i Gang-forening kræve en hel del fodarbejde af frivillige, men man kan lette arbejdet, hvis man fx fra landsstyregruppens side vedtager at yde praktisk bistand til de styregrupper, der ønsker at benytte sig af denne forankringsmodel. Imidlertid udgør de frivillige i Gå i Gang som tidligere vist en relativt ressourcerstærk gruppe med udbredt erfaring fra andet frivilligt arbejde, hvorfor det for dem næppe vil være en uoverkommelig udfordring at danne en ny forening. Det kræver dog, at de synes projektet og de tilhørende aktiviteter er tilstrækkelig vigtige for dem til, at de vil bruge flere ressourcer og mere tid på projektet, end de gør i dag.

I det hele taget er der meget inspiration at hente i erfaringerne fra projektet 'Ældre i bevægelse'. Her har man i højere grad end i Gå i Gang 'tvunget' de frivillige til at starte nye foreninger op, forstået på den måde, at der i de fleste tilfælde ikke var et alternativ til den organisationsform (Ibsen 1999). Der var ikke i 'Ældre i bevægelse' en kommune til at varetage driften af projektet, sådan som det flere steder er tilfældet i Gå i Gang. Ikke fordi en kommunal involvering er en dårlig ting, men når det bliver til en decideret afhængighed, som gør, at de frivillige ikke kan tænke i alternativer til den kommunale forankring, bliver projektet, som de forudgående analyser viser, sårbart på længere sigt.

I øjeblikket giver kun en af de elleve styregrupper udtryk for, at de planlægger at videreføre projektet i en nystartet forening, mens yderligere to styregrupper kunne se denne model fungere, men kun som alternativ til den model, de for nuværende arbejder på at

forankre efter. Det ser således ikke ud til, at der, i hvert fald lige med det samme, dannes mange nye Gå i Gang-foreninger.

6.5.3. Lokale forhold bestemmer forankringsmodellen

Formålet med ovenstående analyser af fordele og ulemper ved forskellige modeller for forankring af Gå i Gang er at få sat ord på nogle af de overvejelser, der allerede foregår rundt omkring i nogle af styregrupperne mht. forankring. Derudover viser tidligere erfaringer med forankring af partnerskabsprojekter, at man for at skabe en succesfuld forankring af projektet er nødt til på forhånd at overveje, hvorvidt den organisatoriske struktur er holdbar på længere sigt, eller om det er nødvendigt at justere på denne.

I projektbeskrivelsen for Gå i Gang er det sparsomt med overvejelser om forankringen af projektet ud over, at man satser på fortsat kommunal bistand. Der kan tænkes at være flere grunde til, at der, i hvert fald ikke i projektbeskrivelsen, er opstillet nogen egentlig plan for forankringen af Gå i Gang, men frem for alt hænger det givetvis sammen med, at der er store lokale forskelle på, hvordan projektet er organiseret, og at det derfor vil være svært at lave en 'standardløsning'.

Det er heller ikke sådan de ovenfor beskrevne forankringsmodeller skal læses, altså som standardløsninger. De er overordnede skitser, som med fordel kan tilpasses lokale forhold. Ideen med at opstille standardiserede modeller er, at det kan være med til at kvalificere diskussionen af, hvordan projektet forankres bedst muligt i de enkelte lokalområder, samt hvilke overvejelser man bør gøre sig afhængig af, hvordan man planlægger at forankre projektet. I et område er der måske et særligt stærkt og velfungerende foreningsliv på motions- og idrætsområdet, som kan påtage sig rollen som organisatorisk fundament, mens det i et andet område måske i højere grad er en patientforening, der står stærkt. Det er selvfølgelig af afgørende betydning for valg af forankringsmodel.

Styregruppernes besvarelser af de udsendte spørgeskemaer viser, at forankringen af Gå i Gang de fleste steder kommer til at foregå kommunalt, men selv inden for denne model er der store variationer. Nogle steder står foreningslivet så stærkt, at Gå i Gang reelt 'kun' er en måde at samle aktiviteter, som er velegnede til målgruppen for Gå i Gang, 'under én hat'. Andre steder er der oprettet deciderede Gå i Gang-aktiviteter, som styregrupperne, i samarbejde med frivillige instruktører og værter/værtinder, står for at vedligeholde og udvikle. Disse to vidt forskellige måder at udmønte Gå i Gang på i praksis, vil naturligvis også udmønte sig i forskellige lokale forankringsvarianter.

6.6. Opsummering

De vigtigste pointer fra afsnit 6:

- Der er med få undtagelser udbredt tilfredshed med samarbejdet i de lokale styregrupper. Særligt fremhæves samarbejdet på tværs mellem kommuner, patientorganisationer og idrætsforeninger som berigende.
- Tre styrker fremhæves i særlig grad ved partnerskabet: 1) Det er en måde at skabe

relevante faglige og praktiske netværk på. 2) Samarbejdet får organisationer og foreninger til at fokusere på det, der samler dem og ikke det, der skiller dem. 3) Hver organisation og forening kan bidrage med sin konkrete viden og sine praktiske færdigheder til gavn for alle parter.

- En tovholder, der, som ansat i kommunen eller DGI, kan bruge en del af sin arbejdstid på administrative opgaver i forbindelse med projektet, skaber tilsyneladende en god dynamik, da det giver de frivillige mulighed for at koncentrere sig om aktiviteterne.
- Patientforeningerne, DGI, de lokale idrætsforeninger og kommunen har vidt forskellige baggrunde og forudsætninger for at indgå i samarbejdet omkring et projekt som Gå i Gang. Det udmønter sig i en række styrker og svagheder, som er beskrevet nærmere i afsnittene 6.3.1, 6.3.2 og 6.3.3.
- En fællesnævner for projektpartnerenes lokale involvering i projektet er, at den er drevet af personer mere end af organisationer eller foreninger. Det giver projektet en indbygget skrøbelighed, som især kommer til udtryk de steder, hvor den organisatoriske forankring af frivillige er svag og afløserne ikke står i kø, hvis en af de nuværende frivillige i projektet skulle trække sig.
- Den nærmeste fremtid for Gå i Gang ser positiv ud – selv efter projektperiodens udløb. Ud af i alt femten adspurgte styregrupper forventer tretten af dem, at projektet videreføres, én håber der kan findes en model for videreførelse, mens den sidste styregruppe forventer, at projektet stopper med udgangen af 2010.
- Styregrupperne ser primært tre udfordringer for videreførelsen af projektet: 1) At sikre tilstrækkeligt med økonomiske midler. 2) At bibeholde den kommunale involvering i projektet. 3) At rekruttere tilstrækkeligt med frivillige.
- Forankringen af Gå i Gang ser langt de fleste steder ud til at skulle foregå efter en model, hvor kommunen har tovholderfunktionen og bidrager med både arbejdskraft og økonomi. Det er den model, de frivillige altovervejende foretrækker, men det er også i mange tilfælde den eneste, de kender og kan forholde sig til.
- En forankring i kommunen har imidlertid den svaghed, at det gør projektet afhængig af kommunale prioriteringer og kommunal arbejdskraft. Det er muligvis en holdbar løsning på kort sigt, men formentlig i mindre grad på lang sigt, da der allerede er visse tegn på, at kommunerne ikke ønsker at tage ejerskab over projektet til tid og evighed.
- En af de primære udfordringer er således fremadrettet at skabe en solid og langtidsholdbar organisatorisk forankring af projektet. Denne forankring behøver ikke at være identisk i alle lokalområder, men kan med fordel tage udgangspunkt i de lokale forhold.
- Fordele og ulemper ved den kommunale forankringsmodel beskrives i afsnit 6.5.1, mens tre alternative bud på forankringsmodeller efterfølgende behandles i afsnit 6.5.2.

7. Konklusion

Projektperioden for Gå i Gang udløber ved udgangen af 2010, men det betyder ikke, at det er slut med Gå i Gang. Langt hovedparten af de lokale styregrupper forventer at videreføre projektet og de aktiviteter, som er blevet oprettet til målgruppen for projektet. Desuden har man fra landsstyregruppens side besluttet fortsat at mødes mindst en gang om året, ligesom der lægges op til, at DGI Senioridræt skal overtage ansvaret for uddannelsesdelen af projektet.

Der skal derfor ikke med den følgende konklusion sættes endeligt punktum for Gå i Gang. I stedet benyttes afsnittet til at fremhæve nogle af projektets mest markante styrker og svagheder på de to undersøgte dimensioner: Deltagerdimensionen og den organisatoriske dimension. Der er tale om både generelle styrker og svagheder ved projektet, men også specifikke styrker og svagheder i forhold til projektets visioner og mål. Disse leder frem til næste afsnits anbefalinger, som i særlig høj grad beskæftiger sig med forankringen af projektet.

7.1. Deltagerdimensionen – styrker og svagheder

Styrker

- Knap halvdelen (48 pct.) af deltagerne er medlem af en patientorganisation og næsten ligeså mange (44 pct.) har eller har haft gig, kræft og/eller diabetes. Dermed har projektet stort set opfyldt målsætningen om, at halvdelen af deltagerne skal komme fra patientorganisationernes målgruppe.
- Deltagerne er ovenud tilfredse med de oprettede aktiviteter, herunder følgende aspekter: Instruktørerne, de idrætslige aktiviteter, prisen for at deltage, de andre deltagere og de sociale aktiviteter.
- Især på det sociale område tillægges projektet en positiv værdi. Aktiviteterne skaber nye sociale kontaktflader for deltagerne.
- Der er blandt deltagerne tilfredshed med aktivitetsudbuddet.
- En relativ stor del af deltagerne rekrutteres gennem sociale netværk og annoncering i lokale dagblade og/eller aviser.
- Den gruppe af deltagere, man har rekrutteret med Gå i Gang, er meget trofast mht. fremmøde og fastholdelse i aktiviteterne.
- Adspurgte om hvilken effekt Gå i Gang har haft på deltagernes fysiske aktivitetsniveau, svarer halvdelen af deltagerne, at det enten har fået dem i gang med at være fysisk aktive (11 pct.) eller fået dem til at være mere aktive, end de var i forvejen (39 pct.). Dertil kommer 43 pct., som mener, at Gå i Gang har medvirket til at fastholde deres fysiske aktivitetsniveau. Kun 7 pct. vurderer, at Gå i Gang ikke har haft betydning for deres samlede fysiske aktivitetsniveau.
- Deltagerne opfatter først og fremmest tre elementer ved Gå i Gang som særlig positive i sammenligning med andre motions- og idrætsstilbud: Det sociale, den geografiske nærhed og det hensyntagende element.

Svagheder

- Det er kun i begrænset omfang lykkedes for projektet at rekruttere inaktive. Kun cirka hver tiende deltager angiver, at vedkommende var inaktiv før Gå i Gang.
- Det er kun i begrænset omfang lykkedes at rekruttere mandlige deltagere til aktiviteterne.
- Der mangler aktiviteter, som appellerer til mænd.
- Patientorganisationerne har ikke gjort nok for at rekruttere deltagere. I hvert fald er det forsvindende få deltagere, der angiver, at de har fået kendskab til Gå i Gang gennem en patientorganisation.
- Selv om det ikke er en eksplicit del af formålet med Gå i Gang, er det alligevel bemærkelsesværdigt, at man ikke, ved sammenligning af deltagernes svar på samme spørgsmål over tid, finder nogen signifikant fremgang i hverken fysisk aktivitetsniveau, selv vurderet fysisk form eller selv vurderet helbred, selv efter tre års deltagelse i Gå i Gang. Det til trods for, at mellem en tredjedel og halvdelen af deltagerne lidt paradoksalt melder om, at deres deltagelse i Gå i Gang, når de selv skal sige det, har haft positiv indflydelse på netop faktorer som fysiske aktivitetsniveau, fysisk form og generel helbredstilstand.

7.2. Den organisatoriske dimension – styrker og svagheder

Styrker

- Det er lykkedes at rekruttere en række primært ældre, men ressourcestærke frivillige til projektet. De udgør en enorm ressource for projektet nu og ikke mindst med henblik på fremtiden. Således angiver langt størstedelen af de frivillige (81 pct.), at de fortsætter deres engagement og desuden ikke har planer om at trække sig fra projektet.
- De frivillige oplever det at være frivillig i Gå i Gang som noget særlig positivt og meningsfyldt sammenlignet med andre steder, hvor de har arbejdet frivilligt.
- Partnerskabsmodellen er berigende for samarbejdet mellem de forskellige organisationer og foreninger. Modellen hjælper dem til at danne nye netværk og til i højere grad end før at fokusere på det, der samler dem, og ikke det der skiller dem. På den måde har projektet nogle steder dannet baggrund for et øget tværorganisatorisk samarbejde – også på andre områder.
- Kommunerne er siden midtvejsevalueringen generelt blevet mere involverede i projektet, og de kommunale tovholdere er i mange tilfælde med til at skabe dynamik i projektet og lette arbejdsbyrden for de frivillige.
- Estimer fra kommunale tovholdere viser, at Gå i Gang er et relativt billigt projekt at holde kørende, nu da det er etableret.

Svagheder

- Projektet er de fleste steder persondrevet. Selv om der rekrutteres frivillige fra både patientorganisationer og idrætsforeninger, tilknyttes de som oftest projektet som enkeltpersoner og ikke som repræsentanter for deres organisation eller forening. Der står derfor i mange tilfælde ikke et netværk af frivillige klar til at tage over i det tilfælde, at nogle af de nuværende frivillige falder fra.
- I mange af de lokale styregrupper er der en meget stærk kommunal afhængighed. De frivillige 'tvinges' på den måde ikke til at tænke i alternativer til den nuværende forankringsmodel, og nogle kan decideret ikke se projektet leve videre uden kommunens engagement. Det gør, at projektet bliver meget følsomt over for kommunale prioriteringer.
- Mange steder er der ikke lagt en langtidsholdbar plan for organisatorisk forankring af projektet. Det bliver den primære udfordring at sikre dette, hvis projektet skal overleve på lang sigt.

8. Anbefalinger

Formålet med de følgende anbefalinger er at give nogle forslag til, hvordan Gå i Gang-projektet videreføres bedst muligt og på sigt måske i højere grad kommer til at appellere til sin oprindelige målgruppe. Første del giver nogle få kortfattede anbefalinger til, hvad man kan gøre for at imødegå nogle af de nævnte svagheder ved deltagerdimensionen. Anden del beskæftiger sig mere udførligt med den organisatoriske dimension, hvor den primære udfordring er at sikre en langtidsholdbar forankringsmodel for projektet, som tager hensyn til lokale forskelligheder.

8.1. Deltagerdimensionen

Langt de fleste steder fungerer de lokale Gå i Gang-aktiviteter rigtig godt. Aktiviteterne synes generelt at møde opbakning i kommunerne, og deltagerne er glade og tilfredse. I forhold til midtvejsevalueringen, hvor det kneb med rekruttering af deltagere, har projektet således udviklet sig positivt. Der er, i tråd med midtvejsevalueringens anbefalinger, primært blevet oprettet lettilgængelige motionsaktiviteter, hvor alle kan være med. Det har, sammen med de lokale rekrutteringsindsatser, givet bonus til trods for, at patientforeningerne tilsyneladende ikke har taget kritikken fra midtvejsevalueringen til sig ved at yde en større rekrutteringsindsats.

Gå i Gang har dog fortsat nogle svagheder – både generelle og specifikke. Disse er nævnt i konklusionen, og i forlængelse heraf opstilles i det følgende nogle få konkrete anbefalinger til, hvordan man på sigt kan imødegå svaghederne og bygge videre på de styrker, som projektet har i forhold til deltagerne. Det skal dog i den forbindelse pointeres, at det vigtigste fokus for projektet i den kommende tid bør være at sikre en langtidsholdbar organisatorisk forankring af projektet, da aktiviteterne som nævnt fungerer udmærket i deres nuværende form. Derfor skal nedenstående opfattes som forslag til videreudvikling af projektet de steder, hvor der er tid, ressourcer og overskud til det.

8.1.1. Etablér et mere formelt samarbejde med sundhedsvæsenet

Flere frivillige har i forbindelse med evalueringen foreslået, at der oprettes et mere formelt samarbejde mellem Gå i Gang og sundhedsvæsenet. Nu er det selvfølgelig meget bredt at tale om 'sundhedsvæsenet' som et samlet hele, men mere konkret kunne man forestille sig et samarbejde med fx sygeplejersker, læger og andre, der har daglig kontakt med en række svage ældre, som med fordel kunne hjælpes med til de hensyntagende Gå i Gang-aktiviteter.

Erfaringerne viser, at de svageste ældre ikke møder op, fordi de har set en annonce i avisen. De skal hjælpes af sted de første par gange, og hvorfor ikke benytte sig af de sundhedsprofessionelle i den sammenhæng? Erfaringerne fra en af de undersøgte Gå i Gang-kommuner viser i den forbindelse, at man, ved at få en sundhedskonsulent i kommunen til aktivt at opsøge de ældre og tage dem med til aktiviteterne de første par gange, opnåede at få aktiveret langt flere fra målgruppen for Gå i Gang.

Ligeledes er der i nogle kommuner etableret et samarbejde mellem Gå i Gang og kommunernes sundhedscentre. Samarbejdet bygger som oftest på, at der i styregruppen sidder en kommunalt ansat tovholder, der har sin daglige gang på et sundhedscenter. Vedkommende benytter sit virke i sundhedscentret og sin kontakt med de ældre på centret til at gøre opmærksom på Gå i Gang, hvilket nogle steder – i hvert fald ifølge tovholderens eget udsagn – har ført til en større rekruttering af deltagere fra målgruppen.

Der er således mange muligheder for at inddrage sundhedsvæsenet i Gå i Gang. Lokale erfaringer viser, at der, i forhold til at skabe en øget deltagerrekruttering fra målgruppen for projektet, er noget at hente ved et mere formaliseret samarbejde mellem Gå i Gang og relevante dele af sundhedsvæsenet. Det er derfor en mulighed, man med fordel kan afsøge potentialet for de steder, hvor der ikke allerede er etableret et samarbejde.

8.1.2. Få mændene med – også uden deres koner

Som en kvindelig deltager udtalte, er der *”noget med, at hvis der kommer en mand, så er det tit fordi, hans kone også er der”*. Det er selvfølgelig en grov generalisering, men faktum er, at kun hver femte deltager i Gå i Gang-aktiviteterne er en mand. Kønsfordelingen i Gå i Gang står i kontrast til det generelle motionsbillede, som viser, at mænd på 60 år eller mere er ligeså aktive som kvinderne i samme aldersgruppe. Det viser, at det ikke alle steder er kvinderne, der må slæbe mændene med, når der skal dyrkes motion eller idræt.

Ikke desto mindre er det ikke usædvanligt, at projekter af samme type som Gå i Gang har svært ved at få fat i mændene. Måske har det noget at gøre med, at mændene i mindre grad har lyst til at deltage i aktiviteter, som tilrettelægges for en bestemt målgruppe og med et særligt fokus på sundhed. Eller også handler det simpelthen om, at der mangler aktiviteter med appel til mændene. For at opklare dette kunne man med fordel på forsøgsbasis oprette lokale aktiviteter, der i særlig grad appellerer til mænd, som eksempelvis spinning, styrketræning og/eller boldspil som fx fodbold, badminton, tennis og golf, for at nævne nogle af de mest populære.

Inden man iværksætter aktiviteter af den type, må man naturligvis på forhånd overveje, om de kan indpasses i det lokale Gå i Gang-format, og om der kan forventes at være lokal interesse for det. Ikke desto mindre vil det antagelig være positivt for projektet, hvis det fik en mere ’maskulin’ side til at supplere den nuværende ’feminine’ dominans på både deltager- og frivilligside.

8.1.3. Byg videre på styrkerne – de sociale og hensyntagende elementer

Når fire ud af fem Gå i Gang-deltagere peger på det sociale samvær mellem deltagerne som et område, hvor Gå i Gang-aktiviteterne på en positiv måde skiller sig ud fra andre motions- og idrætstilbud, ville det være oplagt at bygge videre på denne styrke. Midtvejsevalueringen anbefalede, at man vægter de *”sociale elementer højt i forbindelse med Gå i Gang-aktiviteterne”* (Lund og Andreassen 2008: 50). Det kan denne evaluering kun

støtte op om – det sociale er den primære styrke ved aktiviteterne. Derfor bør man fortsat vægte eksempelvis de sociale 'kaffe-pauser' og andre typer af sociale arrangementer i forbindelse med aktiviteterne højt.

I og med at det sociale fylder så meget i deltagernes begrundelser for, hvorfor Gå i Gang er noget særligt, kan man med fordel acceptere og bygge videre på, at det stort set udelukkende er ældre på 60 år eller mere, man med de nuværende aktiviteter har fået fat i. Det står ikke eksplicit i formålet for Gå i Gang, at det er ældre, man vil have fat i, og det er nok også et resultat af, at 'sådan er det blevet', mere end det er et udtryk for, at det var 'sådan man ønskede det'. Men når nu det er blevet sådan, ville det være oplagt at bygge aktiviteterne op ud fra, at det er en ældre aldersgruppe, man har med at gøre, da man på den måde bedst muligt kan målrette de idrætslige og måske endnu vigtigere de sociale aktiviteter mod denne gruppe. På samme måde kan man også med fordel målrette delta-gerrekrutteringen mod den ældre del af befolkningen.

Derudover er det vigtigt, at man, på trods af at det hidtil ikke i særlig stort omfang er lykkedes at rekruttere fra målgruppen for projektet, holder fast i, at aktiviteterne skal kunne rumme alle. Instruktørerne skal med andre ord lægge vægt på det hensyntagende element, som ikke synes at hindre, at selv de mere friske ældre også får noget ud af aktiviteterne – både socialt og fysisk. Det siger de i hvert fald selv.

8.2. Den organisatoriske dimension

Hvor de ovenstående anbefalinger skal opfattes som forslag til videreudvikling af Gå i Gang-aktiviteter, der generelt fungerer rigtig godt, er de følgende anbefalinger skrevet ud fra det udgangspunkt, at det organisatoriske fundament under Gå i Gang med projektperiodens ophør mange steder ikke vil være stærkt nok til at bære projektet – i hvert fald på lang sigt. Det er med andre ord fundamentalt for projektets fremtid at sikre en holdbar organisatorisk forankring af projektet, og det bør derfor være de lokale styregruppers primære fokusområde i den kommende tid.

Som beskrevet tidligere i rapporten er de lokale forhold bestemmende for, hvordan projektet forankres bedst muligt. Der vil efter alt at dømme ikke være en 'standardløsning', men flere forskellige lokale løsninger, hvorfor de følgende anbefalinger skal læses som forskellige forslag til, hvordan man kan sikre et holdbart organisatorisk fundament under Gå i Gang. Hvilken løsningsmodel, eller kombination af forskellige løsningsmodeller, der vil fungere i de enkelte områder, vil kun de lokale styregrupper kunne afgøre.

8.2.1. Overvej alternativer til den kommunale forankringsmodel

Det kan ikke afvises, at en kommunal forankringsmodel for Gå i Gang vil være langtidsholdbar nogle steder. Imidlertid har de forudgående analyser vist, at der er nogle indbyggede skrøbeligheder i den kommunale forankringsmodel, hvorfor de lokale styregrupper med fordel kunne overveje alternative forankringsmodeller, inden man automatisk vælger at forankre projektet i kommunen. Desuden kan disse overvejelser komme styregruppen til gavn, såfremt kommunen på et tidspunkt skulle trække sig fra projektet.

Endelig vil en sådan forudgående overvejelse skabe klarhed over, hvad der er muligt lokalt: Om der eksempelvis er baggrund for at forankre nogle aktiviteter i en eksisterende idrætsforening, om en patientorganisation står særlig stærkt i lokalområdet og derfor kan udgøre det organisatoriske fundament, om der er baggrund for at starte en ny forening, eller om der skal vælges en helt fjerde løsning.

8.2.2. Formalisér samarbejdet mellem projektpartnerne

For at styrke samarbejdet på tværs på forebyggelsesområdet kunne man, med udgangspunkt i Gå i Gang-projektet, etablere en form for fælles repræsentation på området – et 'frivilligt forebyggelsesråd'. Først og fremmest med deltagelse af patientforeningerne, men også gerne med repræsentanter fra DGI og det lokale idrætsforeningsliv. Formålet med at etablere en fælles repræsentation er, at det vil skabe et organisatorisk fundament bag projekter på forebyggelsesområdet, som går på tværs af patientorganisationerne, og som det er vanskeligt at forankre i og med, at patientforeningerne generelt er relativt svage organisatorisk på det lokale plan.

Konkret kunne Gå i Gang, som er kendetegnet ved at være et partnerskabsprojekt, der går på tværs af flere forskellige organisationer og foreninger, blive startskuddet til oprettelsen af et 'frivilligt forebyggelsesråd'. Det vil sikre, at der er et sted at forankre Gå i Gang rent organisatorisk, men samtidig kunne dette 'råd' blive et forum for fremtidige fælles tværgående tiltag og projekter på forebyggelsesområdet.

Desuden forhindrer modellen ikke, at kommunerne fortsat kan være stærke medspillere i projektet. De vil givetvis være interesserede i et stærkere tværororganisatorisk samarbejde på forebyggelsesområdet, som de kan støtte og samarbejde med. Det er da også nødvendigt, at en fælles repræsentation på forebyggelsesområdet udstyres med midler, men i den forbindelse viser et projekt som Gå i Gang, at man forholdsvis få midler, og ved brug af frivillig arbejdskraft, kan nå langt for relativt få penge.

8.2.3. Få idrætsforeningerne med – brug foreningskonsulenterne

Det er primært kommunernes sundhedsforvaltninger, der har involveret sig i Gå i Gang, og som oftest er det en repræsentant herfra, der sidder som tovholder. Derimod er der relativt få steder, hvor en repræsentant fra kultur- og fritidsforvaltningen, som ellers i højere grad end sundhedsforvaltningen har kontakt med de lokale idrætsforeninger og patientorganisationer i sit daglige arbejde, er inddraget i arbejdet med Gå i Gang. Det kan vise sig at være en ulempe i forhold til forankringen af projektet.

En foreningskonsulent har generelt, i højere grad end en sundhedskonsulent, mulighed for og interesse i at etablere kontakt mellem Gå i Gang og idrætsforeningerne, hvorfor foreningskonsulenten med fordel kan bruges som en katalysator for et tættere samarbejde mellem de lokale Gå i Gang-styregrupper og idrætsforeninger. Derfor kunne man overveje at inddrage en foreningskonsulent i arbejdet med forankringen af Gå i Gang, hvad enten det er i en rolle som tovholder, menigt styregruppemedlem eller noget helt tredje.

8.2.4. Få idrætsforeningerne med – brug DGI Senioridræt

Foreningskonsulenterne er et muligt redskab til at etablere kontakt til idrætsforeningerne – et andet redskab kunne være DGI Senioridræt. Det forekommer oplagt at benytte netop DGI Senioridræt til at etablere kontakt til foreningerne, da man på den måde, i tråd med det som blev foreslået tidligere i rapporten, bygger videre på, at det altovervejende er ældre mennesker, der deltager i Gå i Gang.

DGI Senioridræt organiserer den type foreninger, der hidtil har udvist størst interesse for projektet – senioridrætsforeningerne. Disse foreninger har i forvejen aktiviteter for ældre og er derfor, i modsætning til mange af de mere 'almindelige' foreninger, vant til at tænke i aktiviteter for en bestemt målgruppe. Det, man kan stille spørgsmålstegn ved, er, om senioridrætsforeningerne vil være villige til at oprette aktiviteter, som henvender sig til en bestemt gruppe af ældre, men det er måske ikke det store problem for nuværende, hvor det er et bredt udsnit af ældre, der deltager i Gå i Gang-aktiviteterne.

Derudover kunne DGI Senioridræt være en vigtig partner for de styregrupper, som er interesserede i at oprette en ny forening at forankre Gå i Gang i. Jo mere rådgivning og praktisk bistand, man i en oprettelsesfase kan give styregrupperne, desto større er sandsynligheden for, at de frivillige lykkes med at oprette deres egen Gå i Gang-forening.

8.2.5. Tro på, at projektet kan bæres af frivillige

Selv om de frivillige i Gå i Gang generelt har svært ved at se projektet blive videreført uden den bistand, de får fra kommunen, kan der være god grund til at tro på, at frivillige vil være i stand til at føre projektet videre på egen hånd. Det viser, som tidligere beskrevet, bl.a. erfaringerne fra projektet 'Ældre i bevægelse', hvor der blev dannet en række nye foreninger til trods for, at de frivillige helst så projektet videreført kommunalt, da det var det letteste for dem.

Som det er nu, bliver Gå i Gang i høj grad båret af personer, som yder en indsats uden at den organisation, som står bag dem, involverer sig i særlig høj grad. Ved at overdrage ansvaret for projektet til de frivillige – naturligvis med den nødvendige økonomiske og praktiske støtte især i opstartsfasen – får de frivillige mulighed for at opbygge en organisation bag Gå i Gang-aktiviteterne, som er holdbar også på længere sigt. Måske skal man ligefrem 'kræve' det af dem, sådan som det blev gjort i forbindelse med 'Ældre i bevægelse'.

Ved på den måde at stille 'krav' til de frivillige om, at de tager det fulde ansvar for projektet, såfremt de ønsker det videreført, løber man en risiko for, at projektet lukkes ned nogle steder. Det må imidlertid forventes at være de steder, hvor Gå i Gang ikke betyder nok for de frivillige til, at de vil bruge de nødvendige ressourcer på at videreføre projektet. Og måske er det i virkeligheden bedst, hvis projektet forankres solidt baseret på frivillighed nogle steder, mens det andre steder varetages kommunalt, så længe der er kommunal interesse for projektet – eller at aktiviteterne alternativt ophører, hvis der ikke er tilstrækkelig interesse blandt de frivillige for at videreføre dem.

Såfremt kommunerne fortsat ønsker at spille en rolle for projektet, selv om det forank-

res i nystartede foreninger, hvor det bæres af frivillige, kunne man overveje at inddrage frivillighedskonsulenterne i arbejdet med projektet. På den måde har man fortsat et ansigt i kommunen, der kender til projektet, og det kan forankres solidt som en del af det frivillige sociale arbejde, der foregår i kommunen. Erfaringerne viser imidlertid, at man ikke skal være bange for at overdrage ansvaret for et projekt som Gå i Gang til frivillige – de kan godt bære et projekt af den type, hvis det betyder nok for dem til, at de vil yde den nødvendige indsats.

Litteraturliste

Gå i Gang. Projektbeskrivelse 2008-2010.

<http://www.gaaigang.dk/Projektbeskrivelse#>

(Hentet 11. marts 2010)

Hjære, Mette (2005): *Partnerskaber – på vej mod en ny samarbejdskultur?* Odense: Center for frivilligt socialt arbejde.

Ibsen, Bjarne (1999): Vi har det så godt sammen men hvorfor skal det være en forening. I: Bent Hansen (red.): *Ældre i bevægelse – København. Resultater og erfaringer af et utraditionelt samarbejde mellem den frivillige og offentlige sektor.* DGI Storkøbenhavn og København Sund By.

Ibsen, Bjarne (2006): *Foreningsidrætten i Danmark – Udvikling og udfordringer.* København: Idrættens Analyseinstitut.

Koch-Nielsen, Inger m.fl. (2005): *Frivilligt arbejde – Den frivillige indsats i Danmark.* København: Socialforskningsinstituttet.

Kjøller, Mette; Michael Davidsen og Knud Juel (2010): *Ældrebefolkningens sundhedstilstand i Danmark – analyser baseret på Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2005 og udvalgte registre.* København: Sundhedsstyrelsen.

Larsen, Carsten Hvid og Bjarne Ibsen (2009): *Frivilligt arbejde i Gigtforeningen.* Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund. Odense: Syddansk Universitet.

Larsen, Carsten Hvid og Bjarne Ibsen (2010): *Aktivitet eller idrætspolitisk arbejde? Frivilligt arbejde i DGI Vestsjælland og DGI Nordsjælland.* Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund. Odense: Syddansk Universitet.

Lund, Ole og Pernille Andreassen (2008): *Gå i Gang – Evalueringsrapport.* Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund. Odense: Syddansk Universitet.

Pilgaard, Maja (2009): *Sport og motion i danskernes hverdag.* København: Idrættens Analyseinstitut.

Støckel, Jan Toftegaard (2007): *Guide til partnerskaber – om samarbejde mellem offentlige og frivillige organisationer.* Odense: DGI Fyn og Vejle: Region Syddanmark.

Bilag

Bilag 1: Første spørgeskema til Gå i Gang-deltagerne (efterår 2009)

Vi beder dig om at udfylde dette spørgeskema, fordi du deltager i en eller flere aktiviteter, der er samlet under projektet "Gå i Gang". Overordnet set er "Gå i Gang" et samarbejde mellem Gigtforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Diabetsforeningen, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI) samt TrygFonden. Samarbejds mål er at skabe gode muligheder for, at fysisk inaktive kan komme til at dyrke idræt sammen med ligestillede.

Vi er fra Syddansk Universitets side ved at undersøge betydningen af et tilbud som "Gå i Gang", og din besvarelse af dette spørgeskema er derfor helt central i forhold til at finde ud af, hvordan "Gå i Gang"-projektet kan forbedres til gavn for deltagerne.

Vi håber derfor, at du ved at besvare nedenstående spørgsmål vil bidrage til, at vi kan undersøge effekten af et tilbud som "Gå i Gang".

SPØRGESKEMA

til deltagerne i

GÅ I GANG

Bilag

Sådan udfyldes skemaet

De fleste af spørgsmålene besvares ved at sætte et kryds i den rubrik, hvor du synes, svaret passer bedst. Kun hvis det er angivet, må der sættes flere krydser ved samme spørgsmål. Af hensyn til aflæsningen af dine svar vil vi bede dig om at sætte tydelige kryds i afkrydsningsfeltene og anvende en blå eller sort kuglepen.

Eksempel på korrekt udfyldning

Dyrker du motion?

(Sæt ét kryds)

Ja

Nej

Hvis du fortryder et svar, skal du overstrege det forkerte svar helt og sætte kryds i den rigtige rubrik.

Ja

Nej

Ansvarlig for undersøgelsen:

Syddansk Universitet

Enkelte spørgsmål skal besvares med et tal, som skal skrives inden for stregerne i de åbne rubrikker.

4. Hvis du tænker tilbage på de seneste 14 dage, hvor ofte har du så været fysisk aktiv i mindst en halv time? (Med "fysisk aktiv" menes bevægelse på et niveau, hvor pulsen stiger, og du begynder at svede)

- (Sæt ét kryds)
- Dagligt
 - Flere gange om ugen
 - Højest en gang om ugen
 - Aldrig

5. Hvad forhindrer dig i at være mere fysisk aktiv?

(Sæt evt. flere kryds)

- Jeg har ikke lyst
- Jeg har ikke tid
- Jeg bruger tiden på mit arbejde
- Jeg bruger tiden på min familie
- Jeg bruger tiden på andre fritidsinteresser
- Jeg mangler et sted, hvor jeg kan gå til motion eller idræt
- Jeg har et dårligt helbred
- Jeg er i for dårlig form til det
- Jeg har aldrig været god til idræt
- Jeg ved ikke, hvordan jeg kommer i gang
- Det koster for meget
- Jeg mangler nogle at motionere sammen med
- Jeg kan ikke få det indpasset i min hverdag
- Jeg har for langt til et sted, hvor jeg gerne vil gå til motion
- Jeg har ingen erfaringer med at dyrke motion eller idræt
- Der er ikke nogen af de motionsformer, jeg gerne vil gå til, i nærheden af hvor jeg bor
- Der er ikke noget der forhindrer mig
- Andet (Angiv gerne hvad) _____

6. Hvordan vil du betegne din nuværende fysiske form?

(Sæt ét kryds)

- Virkelig god
- God
- Nogenlunde
- Dårlig
- Meget dårlig

Skriv her datoen for skemaets besvarelse:

Dags dato: _____

Fx den 15. september 2009 skrives som 150909

1. Hvordan synes du din nuværende helbredstilstand er i almindelighed?

(Sæt ét kryds)

- Virkelig god
- God
- Nogenlunde
- Dårlig
- Meget dårlig

2. Har du eller har du tidligere haft en eller flere af følgende sygdomme?

(Sæt evt. flere kryds)

- Diabetes
- Gigt
- Kræft
- Jeg har ikke haft nogen af de ovennævnte sygdomme
- Ønsker ikke at svare

3. Er du medlem af en eller flere af disse patientforeninger?

(Sæt evt. flere kryds)

- Diabetesforeningen
- Gigtforeningen
- Kræftens Bekæmpelse
- Anden patientforening (Angiv gerne hvilken) _____
- Jeg er ikke medlem af en patientforening
- Ønsker ikke at svare

7. Hvor ofte dyrkede du motion eller idræt umiddelbart inden, du tog kontakt til "Gå i Gang"?

(Sæt ét kryds)

- Dagligt
 Flere gange om ugen
 Højest en gang om ugen
 Aldrig

8. Hvor dyrker du på nuværende tidspunkt motion eller idræt ud over motionen i "Gå i Gang"?

(Sæt evt. flere krydser)

- Jeg dyrker motion eller idræt i en idrætsforening
 Jeg dyrker motion eller idræt på en afterskole
 Jeg dyrker motion eller idræt på arbejdspladsen
 Jeg dyrker motion i et motionscenter
 Jeg dyrker motion alene eller sammen med andre i en selvorganiseret gruppe
 Jeg dyrker motion eller idræt andre steder end de nævnte (Angiv gerne hvor) _____
 Jeg dyrker ikke motion eller idræt ud over motionen i "Gå i Gang"

9. Marker de tre ting som du synes er vigtigst i forhold til dit valg af motionsform?

(Sæt højst tre krydser)

- Det skal være en motionsform, jeg godt kan lide
 Det skal være billigt
 Der skal være en god stemning på motionsstedet
 Der skal være en god instruktør/træner på motionsstedet
 Motionen skal være slankende
 Motionen skal ikke kræve nogen særlige færdigheder
 Motionsstedet skal ligge tæt på hvor jeg bor
 Motionen skal være afvekslende
 Jeg skal kunne motionere, når det passer mig
 Der skal være mulighed for kontakt med andre mennesker
 Motionsstedet skal have gode faciliteter
 Motionen skal være sundhedsfremmende/sygdomsforebyggende
 Andet (Angiv gerne hvad) _____

10. Hvor har du fået kendskab til "Gå i Gang"?

(Sæt evt. flere krydser)

- Gennem lægen
 Gennem Kræftens Bekæmpelse
 Gennem Diabetsforeningen
 Gennem Gigtforeningen
 Gennem den lokale idrætsforening
 Gennem familie eller bekendte
 Gennem aviser og dagblade
 Gennem radio og tv
 Gennem Internettet
 I en brochure eller andet skriftligt materiale

11. Gennem hvor lang tid har du deltaget i "Gå i Gang"-aktiviteter?

(Sæt ét kryds)

- Jeg har deltaget i mindre end 1 måned
 Jeg har deltaget i 1-3 måneder
 Jeg har deltaget i 4-6 måneder
 Jeg har deltaget i 6-12 måneder
 Jeg har deltaget i mere end 12 måneder

12. Hvis du tænker tilbage på de seneste 14 dage, hvor ofte har du så deltaget i "Gå i Gang"-aktiviteter?

(Sæt ét kryds)

- Jeg har deltaget 1 gang
 Jeg har deltaget 2-3 gange
 Jeg har deltaget 4-5 gange
 Jeg har deltaget mere end 5 gange
 Jeg har ikke deltaget i nogle "Gå i Gang"-aktiviteter inden for de seneste 14 dage

13. Hvilke aktiviteter har du deltaget i i forbindelse med "Gå i Gang"?

(Sæt evt. flere krydser)

- Vandreture
- Stavgang
- Krolf
- Svømning
- Cykling
- Pelanque
- Tennis
- Gymnastik
- Foredrag
- Andet (Angiv gerne hvad) _____

14. Har du savnet nogen former for aktiviteter i forbindelse med "Gå i Gang"?

(Sæt ét kryds)

- Nej, jeg har været tilfreds med aktivitetsudbudet
- Ja (Uddyb gerne dit svar med forslag til aktiviteter) _____

15. Hvad er dit indtryk af følgende aspekter ved "Gå i Gang"?

(Sæt ét kryds i hver række)

	Meget positiv	Positiv	Hverken eller	Negativ	Meget negativ	Ved ikke
Instruktørerne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De idrætslige aktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De sociale aktiviteter (eks. kaffedrikning eller anden hygge før eller efter aktiviteterne)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De andre deltagere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prisen for at deltage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. I hvor høj grad føler du, at din deltagelse i "Gå i Gang" har været med til at:

(Sæt ét kryds i hver række)

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I begrænset grad	Slet ikke	Ved ikke
Forbedre dit helbred	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forbedre din fysiske form	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ændre dine motionsvaner, således at du er blevet mere fysisk aktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Øge din motivation for at være mere fysisk aktiv fremover	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gøre dig mere tilfreds med din vægt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Øge dit sociale netværk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Hvad er dit køn?

(Sæt ét kryds)

- Kvinde
- Mand

18. Hvornår er du født?

(Skriv årstallet fuldt ud - eks. 1953)

19. Hvad er din senest afsluttede uddannelse?

(Sæt ét kryds)

- Ingen afsluttet uddannelse
- Folkeskole
- Ungdomsuddannelse
- Erhvervsuddannelse
- Kort videregående uddannelse (under 3 år)
- Mellemlang videregående uddannelse (3-4 år)
- Lang videregående uddannelse (over 4 år)
- Andet (Angiv gerne hvad) _____

20. Hvad er din nuværende arbejdssituation?

(Sæt ét kryds)

- Lønmodtager
- Selvstændig
- Studerende
- På orlov
- Ledig på dagpenge (modtager dagpenge fra A-kasse)
- Ledig på kontanthjælp (modtager bistandshjælp)
- På sygedagpenge
- Førtidspensionist
- Efterlønsmodtager
- Folkepensionist
- Andet (Angiv gerne hvad) _____

Det var det sidste spørgsmål. Tak fordi du gav dig tid til at besvare spørgsmålene!

I forbindelse med evalueringen af "Gå i Gang" vil vi på et senere tidspunkt muligvis gerne vide, hvilke erfaringer du har gjort dig med "Gå i Gang" siden besvarelsen af dette spørgeskema. Derfor beder vi dig om at oplyse din e-mailadresse herunder, så vi kan sende et mindre spørgeskema til dig til besvarelse via internettet.

Ønsker du i stedet at modtage spørgeskemaet pr. brev bedes du i stedet skrive din almindelige postadresse.

Navn og adresse er kun til brug for gensending og du er således sikret fuld anonymitet.

Endnu en gang mange tak for hjælpen!

Adresse:

E-mail:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kære 'Gå i Gang'-deltager

Vi er fra Syddansk Universitets side interesserede i at finde ud af, hvilken betydning 'Gå i Gang' har haft for dig som deltager og håber derfor, at du vil tage dig tid til at besvare de få spørgsmål, som dette spørgeskema består af. Besvarelsen tager maksimalt 10 minutter.

Efter besvarelse af spørgeskemaet bedes du returnere dette i den vedlagte svarkuvert. Portoen er betalt.

Eventuelle kommentarer og/eller spørgsmål til skemaet bedes rettet til evaluatør Karsten Østerlund på e-mailadresse: kosterlund@health.sdu.dk.

Sådan udfyldes skemaet

De fleste af spørgsmålene besvares ved at sætte et kryds i den rubrik, hvor du synes, svaret passer bedst. Kun hvis det er angivet, må der sættes flere krydser ved samme spørgsmål. Af hensyn til aflæsningen af dine svar vil vi bede dig om at sætte tydelige krydser i afkrydsningsfeltene og anvende en blå eller sort kuglepen.

GÅ I GANG

Eksempel på korrekt udfyldning

Dyrker du motion?

(Sæt ét kryds)

Ja

Nej

Hvis du fortryder et svar, bedes du overstregede det forkerte svar helt og sætte kryds i den rigtige rubrik.

Ja

Nej

Ansvarlig for undersøgelsen:

Syddansk Universitet

1. I efteråret deltog du i en eller flere 'Gå i Gang'-aktiviteter. Gør du fortsat det?

(sæt ét kryds)

- Ja, jeg deltager også pt. i minimum én 'Gå i Gang'-aktivitet
- Ja, men aktiviteten/aktiviteterne holder midlertidigt pause
- Nej, aktiviteten/aktiviteterne er blevet nedlagt
- Nej, jeg har selv valgt at stoppe med at gå til aktiviteten/aktiviteterne
- Ved ikke

BESVAR KUN SPØRGSMÅL 2. HVIS DU SELV HAR VALGT AT STOPPE MED AT GÅ TIL 'GÅ I GANG'-AKTIVITETER – ELLERS GÅ TIL SPØRGSMÅL 3 NEDERST PÅ DENNE SIDE...

2. Beskriv med dine egne ord, hvorfor du har valgt ikke længere at deltage i 'Gå i Gang'-aktiviteter.

3. Hvis du tænker tilbage på de seneste 14 dage, hvor ofte har du så deltaget i 'Gå i Gang'-aktiviteter?

(sæt ét kryds)

- Jeg har deltaget 1 gang
- Jeg har deltaget 2-3 gange
- Jeg har deltaget 4-5 gange
- Jeg har deltaget mere end 5 gange
- Jeg har ikke deltaget i nogle 'Gå i Gang'-aktiviteter inden for de seneste 14 dage

4. Hvis du ser tilbage på de seneste 14 dage, hvor ofte har du så været fysisk aktiv i mindst en halv time? (Med 'fysisk aktiv' menes bevægelse på et niveau, hvor pulsen stiger, og du begynder at svede)

(sæt ét kryds)

- Dagligt
- Flere gange om ugen
- Højest en gang om ugen
- Aldrig

5. Hvordan synes du din nuværende helbredstilstand er i almindelighed?

(sæt ét kryds)

- Virkelig god
- God
- Nogenlunde
- Dårlig
- Meget dårlig

6. Hvordan vil du betegne din nuværende fysiske form?

(sæt ét kryds)

- Virkelig god
- God
- Nogenlunde
- Dårlig
- Meget dårlig

7. Hvad er det ved 'Gå i Gang'-aktiviteterne, der tiltaler dig, når du sammenligner med andre motivations- og idrættstilbud?
(sæt evt. flere krydser)

- Der tages hensyn til min fysik
- Der tages hensyn til mit færdighedsmæssige niveau
- Der er et godt socialt sammenhold mellem deltagerne
- Der er gode sociale arrangementer i tilknytning til aktiviteterne
- Det giver mig mulighed for at dyrke idræt sammen med andre med samme sygdomsdiagnose som mig
- Det ligger rent geografisk tæt på, hvor jeg bor
- Andet (angiv gerne hvad) _____
- Jeg synes ikke den/de 'Gå i Gang'-aktiviteter, jeg deltager i, adskiller sig væsentligt fra andre tilbud

8. Hvad har din deltagelse i en eller flere 'Gå i Gang'-aktiviteter betydet for dit samlede fysiske aktivitetsniveau?
(sæt ét kryds)

- Det har fået mig i gang med at være fysisk aktiv (jeg var fysisk inaktiv før 'Gå i Gang')
- Det har fået mig til at blive mere fysisk aktiv, end jeg var i forvejen
- Det har medvirket til at fastholde mit fysiske aktivitetsniveau
- Det har ikke haft betydning for mit fysiske aktivitetsniveau

9. Beskriv kort hvad du samlet set har syntes om at deltage i 'Gå i Gang'?

Dette var det sidste spørgsmål. Tak fordi du tog dig tid til at besvare spørgsmålene!

Bilag 3: Spørgeguide til gruppeinterviews med deltagere (efterår 2009)

Præsentation (to runder til at starte med)

- Navn? Alder?
- Hvor længe har I gået på dette hold? Og hvor ofte er I med?
- Deltager I i andre motionsaktiviteter? Er nogle af dem en del af Gå i Gang?
- Er I medlem af en patientorganisation? (Gigtforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Diabetesforeningen, evt. andre)

Forhold til fysisk aktivitet (før/efter Gå i Gang)

- Hvilke former for motion og/eller idræt har I tidligere deltaget i?
- Hvad er jeres forhold til fysisk aktivitet? Ser I det som noget sjovt, hårdt, nødvendigt, overflødigt...?
- Var I fysisk aktive inden I begyndte på dette hold? Hvordan og hvor ofte?
- Har Gå i Gang været med til at gøre jer mere fysisk aktive?
- Hvad kunne helt generelt få jer til at være mere fysisk aktive? Hvorfor?
- Føler I, at der er tilstrækkeligt med motionstilbud henvendt til jer? Hvorfor / hvorfor ikke?
- Hvilke tilbud kunne I godt tænke jer, at der fandtes?

Barrierer for fysisk aktivitet

- Kunne I godt tænke jer at være mere fysisk aktive? Hvorfor?
- Hvad oplever I som de største hindringer for at være mere fysisk aktiv? Hvorfor?
- Hvordan kunne det gøres lettere for jer at komme til at dyrke mere fysisk aktivitet?
- Hvilke former for fysisk aktiviteter er I mest tiltrukket af?
 - o Idræt/sport
 - o Motion
 - o Hverdagsmotion/fysisk aktivitet
- Foretrækker I en bestemt form for organisering?
 - o Organiseret (fx i en forening)
 - o Selvorganiseret (fx på egen hånd eller sammen med venner/bekendte)
- Er målrettede tilbud til en bestemt målgruppe, så som Gå i Gang, med til at gøre det lettere at begynde og dyrke motion?

Rekruttering

- Hvordan hørte I om dette hold?
- Hvad var det konkret der gjorde, at I valgte at møde op første gang?
- Hvordan mener I, at man bedst kan 'sælge' motionstilbud? Hvorfor?
- Hvordan udvælger I selv de motionstilbud, I vil deltage i?

Fastholdelse

- Hvorfor har I valgt at være en fast del af dette motionshold og dermed Gå i Gang?
- Hvad skal der generelt til for, at I kommer fast på et motionshold?
- Hvor meget betyder eksempelvis følgende faktorer:
 - o Instruktøren (at undervisningen er kvalificeret)
 - o Effektiviteten (at aktiviteten giver god motion og er sundhedsfremmende, evt. slankende)
 - o At det ikke kræver særlige færdigheder at deltage (alle skal kunne være med, hensyntagen)
 - o Det sociale (samværet med de øvrige deltagere før og efter aktiviteten)
 - o Andet (lad informanterne selv komme med forslag til ting, der er vigtige for dem)
- Hvis I hver især skal pege på den ene eller de to faktorer, som er vigtigst for, at I bliver ved med at komme fast på et motionshold, hvad er den/de så?
- Føler I i den forbindelse at dette motionshold, og de evt. andre Gå i Gang-aktiviteter I deltager i, lever op til jeres krav?

Konkret om Gå i Gang-aktiviteter

- Hvis I skal se på dette motionshold, og de evt. andre Gå i Gang-aktiviteter I deltager i, hvad er så jeres indtryk af:
 - o Instruktør(erne)? (fagligt, socialt...)
 - o De idrætslige aktiviteter? (er det de rette tilbud, hvad burde man ellers tilbyde...)
 - o De sociale aktiviteter? (er I interesserede i det, burde der være mere af det...)
 - o Prisen for at deltage? (er det ok, burde det være billigere/dyrere...)

Selve Gå i Gang-projektet og bevidstheden herom

- Er I bevidste om, at dette motionshold er en del af Gå i Gang?
- Hvad ved I om Gå i Gang-projektet?
- Hvad er jeres holdning til Gå i Gang-projektet?

Perspektivering

- Hvis I skulle komme med nogle få gode råd til initiativtagerne bag Gå i Gang mht. hvordan projektet kan videreføres og udvikles til gavn for jer deltagere, hvad ville det så være?

Bilag 4: Spørgeskema til de frivillige (forår 2010)

Spørgeskema til frivillige i 'Gå i Gang'

Syddansk Universitet er i øjeblikket ved at foretage en evaluering af 'Gå i Gang'. I den forbindelse beder vi dig om at udfylde dette spørgeskema.

Konkret omhandler spørgeskemaet din rekruttering til projektet, dit tidsforbrug herpå, dine opgaver samt din holdning til forskellige aspekter ved 'Gå i Gang'.

I alt tager spørgeskemaet ca. 10-15 minutter at udfylde, og er der undervæjs spørgsmål, du ikke føler du kan svare på, kan du springe spørgsmålet over og gå videre til det næste.

Eventuelle kommentarer til skemaet bedes rettet til Karsten Østerlund på e-mailadresse: kosterlund@health.sdu.dk.

1. Hvad er din(e) position(er) i forbindelse med Gå i Gang-projektet? (sæt evt. flere krydser)

- (1) Jeg er lokal lovholder
- (2) Jeg er medlem af den lokale styregruppe
- (3) Jeg er ulønnet instruktør (refusion af udgifter til transport, telefon mv. opfattes ikke som løn)
- (4) Jeg er lønnet instruktør
- (5) Jeg udfører andet frivilligt arbejde (fx vært/værtinde) _____
- (6) Andet (angiv gerne hvad)

2. Hvor længe har du udført frivilligt arbejde i forbindelse med Gå i Gang-projektet? (sæt ét kryds)

- (1) Mindre end 6 måneder
- (2) 6-12 måneder
- (3) Mere end 1 år
- (4) Ved ikke

3. Hvor meget tid bruger du på en typisk uge på at udføre frivilligt arbejde relateret til Gå i Gang-projektet? (sæt ét kryds)

- (1) Under 1 time
- (2) 1-2 timer
- (3) 3-4 timer
- (4) Mere end 4 timer
- (5) Ved ikke

4. Hvilke konkrete opgaver udfører du i forbindelse med Gå i Gang-projektet enten som ulønnet eller lønnet (refusion af udgifter til transport, telefon mv. opfattes ikke som løn)? (sæt evt. flere krydser)

	Lønnet	Ulønnet
Lokal kontakt til og koordinatión mellem projektpartnerne	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>
Lokal kontakt til kommunen	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>
Lokal ledelse og administration af projektet	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>
Opgaver vedrørende projektets økonomi	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>
Pr-arbejde og evt. hjemmeside	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>
Planlægge aktivitetsprogram	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>
Udvikle nye aktiviteter	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>
Arrangere/koordinere bestemte arrangementer	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>
Kontakt til og koordinatión mellem frivillige i projektet	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>
Instruktør og/eller igang sætter-rolle ved aktiviteterne	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>
Hjælpe til med praktiske opgaver omkring aktiviteterne	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>
Andre opgaver	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>

Hvis respondenter svarer 'Andre opgaver' kommer følgende spørgsmål:

Hvilke 'andre opgaver' har du udført i forbindelse med Gå i Gang-projektet?

5. Hvordan startede dit engagement i forbindelse med Gå i Gang-projektet?
(sæt evt. flere krydser)

- (1) Jeg blev rekrutteret gennem DGI
- (2) Jeg blev rekrutteret gennem Gigtforeningen
- (3) Jeg blev rekrutteret gennem Kræftens Bekæmpelse
- (4) Jeg blev rekrutteret gennem Diabetesforeningen
- (5) Jeg blev rekrutteret gennem den lokale idrætsforening
- (6) Jeg blev rekrutteret gennem kommunen
- (7) Et eller flere medlemmer af den lokale styrgruppe opfordrede mig til det
- (8) Jeg hørte om projektet gennem medierne og fik lyst til at være en del af det
- (9) Andre i min familie eller blandt venner og bekendte arbejder med Gå i Gang
- (10) Jeg ville gerne arbejde for, at flere kommer til at dyrke motion eller idræt
- (11) Jeg ville gerne tjene en ekstra skilling og så dette som en god mulighed herfor
- (12) Jeg deltog selv i Gå i Gang-aktiviteter og fik derigennem lyst til at engagere mig som frivillig i projektet
- (13) Andet (angiv gerne hvad) _____
- (14) Ved ikke

6. Føler du, at du i tilstrækkelig grad er blevet informeret om, hvad Gå i Gang-projektet drejer sig om (projektets formål, organisering, aktiviteter og lign.)?

- (sæt ét kryds)
- (1) Ja
 - (2) Nej
 - (3) Ved ikke

Hvis respondenter svarer 'Nej' kommer følgende spørgsmål:

Hvordan kunne du være blevet informeret bedre om Gå i Gang-projektet?

7. Hvad er din vurdering af og/eller erfaringer med følgende aspekter af Gå i Gang?
(sæt ét kryds for hvert udsagn)

	Helt enig	Delvis enig	Hverken enig eller	Delvis uenig	Helt uenig	Ved ikke
Det er mit indtryk, at der i min kommune er styr på organisationen af projektet	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Jeg har oplevet en åbenhed over for de forespørgsler og forslag, jeg er kommet med	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Det er mit indtryk, at der er sat tilstrækkeligt med midler til projektet	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Jeg føler, at jeg modtager tilstrækkeligt med anerkendelse for min indsats	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Det er mit indtryk, at Gå i Gang-aktiviteterne får inaktive i gang med at dyrke motion	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Jeg synes, at projektet som helhed er en succes	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

8. Vil du fortsætte som frivillig i forbindelse med Gå i Gang-projektet?

(sæt ét kryds)

- (1) Ja, jeg har ikke planer om at stoppe i den nærmeste fremtid
- (2) Ja, men jeg påtænker snart at stoppe
- (3) Nej, jeg stopper ved førstkomende lejlighed
- (4) Ved ikke / har ikke tænkt over det

9. Udfører du i øjeblikket frivilligt arbejde andre steder end i forbindelse med Gå i Gang-projektet?

(sæt ét kryds)

- (1) Ja, jeg udfører pt. frivilligt arbejde (angiv gerne hvad/hvor) _____
- (2) Nej, men jeg har tidligere udført frivilligt arbejde (angiv gerne hvad/hvor) _____
- (3) Nej, jeg hverken udfører eller har udført frivilligt arbejde
- (4) Ved ikke

Hvis respondenterne svarer 'Ja, jeg udfører pt. frivilligt arbejde' eller 'Nej, men jeg har tidligere udført frivilligt arbejde' kommer følgende spørgsmål:

Beskriv med dine egne ord, hvordan det er at være frivillig i Gå i Gang sammenlignet med andre steder, hvor du er eller har været frivillig?

10. Hvad er dit køn?

(sæt ét kryds)

- (1) Kvinde
 (2) Mand

11. Hvornår er du født?

(skriv årstallet fuldt ud - eks. 1963)

12. Hvad er din senest afsluttede uddannelse?

(sæt ét kryds)

- (1) Ingen afsluttet uddannelse
 (2) Folkeskole
 (3) Ungdomsuddannelse
 (4) Erhvervsuddannelse
 (5) Kort videregående uddannelse (under 3 år)
 (6) Mellemlang videregående uddannelse (3-4 år)
 (7) Lang videregående uddannelse (over 4 år)
 (8) Andet (angiv gerne hvad)

13. Hvad er din nuværende arbejdssituation?

(sæt ét kryds)

- (1) Lønmodtager
 (2) Selvstændig
 (3) Studerende
 (4) På orlov
 (5) Ledig på dagpenge (modtager dagpenge fra A-kasse)
 (6) Ledig på kontanthjælp (modtager bistandshjælp)
 (7) På sygedagpenge
 (8) Førtidspensionist
 (9) Efterlønsmodtager
 (10) Folkepensionist
 (11) Andet (angiv gerne hvad)

14. Hvor mange timers lønnet arbejde har du normalt om ugen (hovedbeskæftigelse og bi-beskæftigelse)?

(sæt ét kryds)

- (1) Jeg har ikke lønnet arbejde
 (2) Mindre end 20 timer
 (3) 21-25 timer
 (4) 26-30 timer
 (5) 31-35 timer
 (6) 36-40 timer
 (7) 41-45 timer
 (8) 46-50 timer
 (9) Mere end 50 timer
 (10) Ved ikke

Det var det sidste spørgsmål. Tak fordi du tog dig tid til at besvare spørgsmålene!

Når du klikker på X'et, vil browseren lukke vinduet ned.

Bilag 5: Spørgeskema til de lokale styregrupper (forår 2010)

Spørgeskema til de lokale styregrupper

Spørgsmålene bedes besvaret i fællesskab mellem styregruppens medlemmer ved førstkommende lejlighed, hvor styregruppen er samlet (eksempelvis på førstkommende fællesmøde).

Besvarelsen bedes i det omfang det er muligt følge punktopdelingerne på spørgeskemaet og starte med spørgsmål 1.a. Er der et eller flere spørgsmål, I ikke forstår eller ikke kan svare på, bedes I springe spørgsmålet over – gerne med en angivelse af, hvorfor det konkrete spørgsmål ikke er blevet besvaret.

Svarene bedes herefter returneret til evaluator Karsten Østerlund hurtigst muligt. Dette kan gøres elektronisk på fig. e-mailadresse: kosterlund@health.sdu.dk.

1. Samarbejdet i den lokale styregruppe

- Har I en fast mødestruktur i jeres lokale styregruppe?
- Hvor ofte holder I almindeligvis fællesmøder?
- Hvordan synes I helt overordnet, at samarbejdet i styregruppen har fungeret?
- Har der været udskiftninger i styregruppen undervejs i projektperioden? Hvis ja, hvad har det betydet for samarbejdet?
- Er alle de fire involverede organisationer (DGI, Kræftens Bekæmpelse, Gigtforeningen og Diabetesforeningen) repræsenteret i styregruppen?
- Har alle organisationer deltaget lige aktivt i styregruppens arbejde, eller har nogen taget mere ansvar og initiativ end andre?
- Har fordelingen af arbejdsbyrden givet anledning til uoverensstemmelser og/eller uenigheder? Hvis ja, hvilke?
- Hvad har det betydet for samarbejdet, at frivillige fra så relativt forskelligt organiserede foreninger har skullet samarbejde (positivt og negativt)?

2. Samarbejdet med kommunen

- Hvilke opgaver har kommunen konkret udført i forbindelse med projektet?
- Hvordan har I i styregruppen oplevet kommunens engagement i projektet, og har engagementet været det samme under hele projektperioden?
- Har der været uenigheder eller uoverensstemmelser med kommunen? Hvilke?

3. Fremtidsudsigterne for Gå i Gang-projektet

Ved udgangen af 2010 udløber projektperioden for Gå i Gang og finansieringen fra projektpartnere forsvinder. I den forbindelse skal der tages stilling til, om og i givet fald hvordan projektet skal videreføres, hvilket er temaet for nedenstående spørgsmåld.

- Forventer I, at Gå i Gang-aktiviteterne i jeres kommune fortsætter, når projektperioden udløber med udgangen af 2010? (Ja/nej)
- HVIS JA til spørgsmål 3.a. svar da venligst på nedenstående:
- Forventer I, at det nuværende aktivitetsniveau vil blive beskåret, bibeholdt eller udvidet?
 - Hvordan forventer I, at der findes finansiering til videreførelse af projektet?
 - Hvilke eventuelle udfordringer og/eller vanskeligheder ser I ved videreførelsen af projektet?

4. Forskellige modeller for videreførelse af Gå i Gang-projektet

I bedes forholde jer til nedenstående forslag til modeller for videreførelse af Gå i Gang-projektet, efter projektperiodens udløb med udgangen af 2010.

MODEL 1: Projektet forankres i en lokal idrætsforening og videreføres i tæt samarbejde med kommunen og de lokale patientforeninger

MODEL 2: Projektet forankres i en patientforening og videreføres i tæt samarbejde med kommunen, de øvrige lokale patientforeninger og evt. lokale idrætsforeninger

MODEL 3: Projektet forankres kommunalt, men med en selvstyrende gruppe med ansvar for projektet (dvs. projektet videreføres efter samme model som i dag)

MODEL 4: Projektet organiseres selvstændigt i en nystartet forening

MODEL 5: Et eventuelt alternativt forslag til de fire ovenstående

- Hvilke fordele og ulemper ser I ved de enkelte modeller?
- Hvilken model ville I foretrække og hvorfor?

5. Andre kommentarer til og oplysninger om Gå i Gang-projektet

- Kom meget gerne med supplerende kommentarer og oplysninger om Gå i Gang-projektet i jeres kommune, herunder ikke mindst samarbejdet mellem de fire involverede organisationer og kommunen

Bilag 6: Spørgeguide til gruppeinterviews med styregrupper (forår 2010)

Spørgeguide til gruppeinterviews med lokale styregrupper

1. Kort præsentationsrunde

- Navn? Organisation?
- Er I frivillige i forbindelse med Gå i Gang ud over i styregruppen (instruktør, vært/værtinde)?

2. Gå i Gang-projektet

- Hvad er jeres personlige holdning til Gå i Gang-projektet (fordele/ulempen)?
- Hvad motiverer jer personligt til at engagere jer i projektet?
- Er det jeres indtryk, at der er tilstrækkelig vilje og kompetence til, at projektet kan blive en succes?

3. Samarbejdet i styregruppen generelt

- Hvordan har samarbejdet i styregruppen – helt overordnet – fungeret?
- Hvad har I hver især bidraget med til samarbejdet (personligt og som foreningsrepræsentant)?
- Er det jeres indtryk, at de involverede foreninger er lige engagerede i projektet? Evt. årsager hertil?
- Hvordan er fordelingen af frivillige mht. foreningstilværsforhold? Nogle særligt godt repræsenteret?
- Hvorfor tror I, at fordelingen af frivillige er sådan?

4. Konkrete samarbejder

- Patientforeninger**
 - Hvad er patientforeningernes styrker og svagheder i forbindelse med et projekt som Gå i Gang?
 - Hvordan har I oplevet patientforeningernes grad af lokal involvering i Gå i Gang?
 - Har patientforeningernes hovedorganisationer støttet op om den lokale indsats?
 - Hvordan har patientforeningerne været med til at 'sælge' projektet?
 - Har Diabetesforeningens udtrædelse af projektet fra januar 2010 haft betydning for samarbejdet?

b. Idrætsforeninger

- Hvad er idrætsforeningers styrker og svagheder i forbindelse med et projekt som Gå i Gang?
- Hvilken rolle har det lokale foreningsliv spillet for Gå i Gang i jeres kommune?
- Hvordan oplever I, at et initiativ som Gå i Gang modtages i de lokale idrætsforeninger?
- Opstår der konkurrence mellem Gå i Gang-aktiviteterne og de øvrige foreningsaktiviteter?
- Er det jeres indtryk, at lokale idrætsforeninger har interesse i og ressourcer til at indgå som partner i et projekt som Gå i Gang?

c. Kommunen

- Hvilke opgaver har kommunen konkret udført i forbindelse med Gå i Gang?
 - Hvordan har I oplevet kommunens engagement i projektet? Prioriteres det højt nok?
 - Har det kommunale engagement været det samme gennem hele projektperioden?
 - Har kommunalreformen (januar 2007) spillet en rolle for den kommunale involvering? Hvordan?
 - Hvor vigtigt er det for projektet, at der er kommunal opbakning hertil? Både pt. og med henblik på videreførelse efter projektperiodens udløb?
 - Hvordan oplever I, at Gå i Gang prioriteres af kommunen i forhold til andre sundhedsinitiativ?
 - Oplever I kommunens økonomiske bidrag til projektet som tilstrækkelige? Hvorfor/hvorfor ikke?
5. **Den overordnede styring af projektet (landsstyregruppe, projektleder mv.)**
- Føler I, at der på landsplan er blevet gjort nok for at 'sælge' Gå i Gang? Hvorfor/hvorfor ikke?
 - Hvad kunne man have gjort anderledes for at 'sælge' projektet bedre?
 - Er I tilfredse med graden af overordnet 'styring' af projektet? Hvorfor/hvorfor ikke?
 - Kunne på nogen områder godt have tænkt jer større professionel støtte og hjælp? Hvilke?
 - Har projektlederen i jeres øjne opfyldt sin rolle som koordinator og sparringspartner?
 - Er det jeres oplevelse, at der i tilstrækkelig grad har været klarhed i opgavefordelingen mellem det overordnede nationale plan og det lokale plan?

6. Fremtiden for Gå i Gang

- Forventer I, at Gå i Gang-aktiviteterne fortsætter i jeres kommune i 2011?
- Hvordan forventer I, at aktivitetsniveauet vil være fremadrettet? Mindre, uændret eller større?
- Hvordan forventer I, at der findes finansiering til videreførelse af projektet?
- Er denne finansiering allerede på plads, eller forestår der forhandlinger herom?
- Hvilke udfordringer og/eller vanskeligheder ser I ved videreførelsen af projektet?
- Hvordan har I tænkt jer at imødegå disse udfordringer/vanskeligheder?

7. Konkrete modeller for videreførelse

- Hvilke(n) af følgende modeller for videreførelse af Gå i Gang-projektet forventer I at benytte i jeres kommune? (FIGUR)
- Hvilke fordele og ulemper ser I ved de enkelte modeller? (FIGUR)
- Har I her til slut nogen gode råd eller noget i efterspørgeri i forbindelse med videreførelsen af projektet?

Figur til spørgeguide:

Modeller for videreførelse af Gå i Gang

MODEL 1: Projektet forankres i en lokal idrætsforening og videreføres i tæt samarbejde med kommunen og de lokale patientforeninger

MODEL 2: Projektet forankres i en patientforening og videreføres i tæt samarbejde med kommunen, de øvrige lokale patientforeninger og evt. lokale idrætsforeninger

MODEL 3: Projektet forankres kommunalt, men med en selvstyrende gruppe med ansvar for projektet (dvs. projektet videreføres efter samme model som i dag)

MODEL 4: Projektet organiseres selvstændigt i en nystartet forening

MODEL 5: Et eventuelt alternativt forslag til de fire ovenstående

Serien Movements

Se de tidligere udgivelser i rapportserien på CISC's hjemmeside www.sdu.dk/cisc

- 2010:3 Lise Specht Petersen: Rum for idræt og leg på Vesterbro.
- 2010:2 Bjarne Ibsen og Carsten Hvid Larsen: Aktivitet eller idrætspolitisk arbejde? Frivilligt arbejde i DGI Vestsjælland og DGI Nordsjælland.
- 2010:1 Bjarne Ibsen, Jan Toftegaard Støckel og Charlotte Klinker: Børn og fysisk aktivitet på Vesterbro.
- 2009:7 Lise Specht Petersen og Bjarne Ibsen: København – en by i bevægelse: evaluering af Københavns Kommunes motionsstrategi.
- 2009:6 Ole Lund: Evaluering af projekt 'Sund Cirkel'.
- 2009:5 Carsten Hvid Larsen og Bjarne Ibsen: Frivilligt arbejde i Gigtforeningen.
- 2009:4 Ole Lund: Sund indskoling – evaluering af sundhedsfremmende indsatser i SFO og indskoling i Frederikshavn Kommune.
- 2009:3 Kirsten Kaya Roessler: Gruppesamtaler som psykologisk behandling af kroniske smerter: erfaringer fra projektet "Tilbage til arbejdet".
- 2009:2 Lars Breum Christiansen og Jens Troelsen: Bevægelsesmuligheder i Kolding By 2008.
- 2009:1 Ole Lund: Rend og Hop – Vi si'r stop: et sundhedsprojekts bestræbelser på at skabe bedre betingelser for det sunde liv i Varde Kommune.
- 2008:10 Lars Breum Christiansen og Jens Troelsen: Bevægelsesmuligheder i Roskilde By
- 2008:9 Per Jørgensen: Idrætspolitik i Gentofte Kommune gennem 100 år.
- 2008:8 Jens Høyer-Kruse, Malene Thøgersen, Jan Toftegaard Støckel, Bjarne Ibsen: Offentlige-frivillige partnerskaber omkring børn og fysisk aktivitet.
- 2008:7 Pernille Vibe Rasmussen: Foreninger og integration: Undersøgelse af foreningers vilkår for integrationsarbejde i Københavns Kommune.
- 2008:6 Thomas Gjelstrup Bredahl: Ekstern evaluering af Motion på Recept i Frederiksberg Kommune: September 2007.
- 2008:5 Thomas Gjelstrup Bredahl: Evaluering af Motion på Recept i Nordjylland 2007.
- 2008:4 Jens Troelsen, Kirsten Kaya Roessler, Gert Nielsen og Mette Toftager: De bolignære områders betydning for sundhed: hvordan indvirker bolignære områder på sundheden? – og hvordan kan udformningen gøres bedre?
- 2008:3 Ole Lund og Pernille Andreassen: Gå i gang: evalueringsrapport.
- 2008:2 Jan Toftegaard Støckel (red.): Parallel leg eller integreret leg? – partnerskaber om børn, leg og bevægelse.
- 2008:1 Pernille Vibe Rasmussen og Kirsten Kaya Roessler: Stofmisbrug og fysisk aktivitet: Evaluering af "Krop og læring – Mere styr på eget liv".
- 2007:1 Bjarne Ibsen: Børns idrætsdeltagelse i Københavns Kommune 2007.