



Gladsaxe Kommunes Sundhedspolitik 2015-2018 Høringsvar – FIG (Foreningernes Idrætsråd – Gladsaxe)

Vi ønsker indledningsvis at rose oplægget for en systematisk og overskuelig tilgang til udarbejdelsen af en ny Sundhedspolitik i Gladsaxe Kommune - og er glade for at få mulighed for at kommentere på udkastet ud fra en idrætslig betragtning!

Ideen om "det sunde liv" kan man næppe blive uenige om - og det er på alle måder et attraktivt mål. Det er dog også et komplekst mål, hvilket i oplægget beskrives med stort fokus på behandling og behandlingstilbud til udsatte grupper, der har store sundhedsmæssige udfordringer, som kræver markante investeringer.

FIG mener efter gennemlæsningen af oplægget, at der er en skævvridning, hvor der er mere fokus på behandling og behandlingstilbud end på forebyggelse. FIG er bekymret over, at idræt - som middel til at opnå "det sunde liv" - stort set ikke tillægges værdi i oplægget.

En DIF-undersøgelse (vedlagt som bilag) viser, at en investering i idrætsområdet er en lukrativ investering for kommunerne, da det resulterer i store sundhedsøkonomiske gevinster og øget livskvalitet. Med WHO's estimat om, at op mod 70 % af alle sygdomme i 2020 vil være livsstilsbetingede, så ligger der en tikkende samfundsøkonomisk bombe, som en øget satsning på idrætten kan være med til at demontere. Det er et væsentligt argument for at give idrætten en mere markant rolle i fremtidens Gladsaxe end det oprindeligt er tiltænkt i oplægget. FIG finder det derfor relevant, at man inddrager undersøgelsens resultater i det videre arbejde.

Idrætsforeningerne har ikke patent på idræt og bevægelse, men det er i disse rammer, at trivsel og sociale sammenhænge udvikles og styrkes, så man gennem hele livet har relationer til andre mennesker med samme fritidsinteresse. En interesse, der får dem op af sofaen og dyrke en væsentlig del af "det sunde liv". Det er FIG's påstand, at man ikke finder andre steder, hvor ideen om "det sunde liv" i den grad bliver dyrket og er en integreret del af selve aktiviteten.

Aktiv deltagelse i idrætsforeningerne er i den grad koblet sammen med en stor og stigende forståelse for de aspekter og værdier, der er forbundet med sundhed. Flere og flere foreninger har udarbejdet deres egne politikker omkring sundhed, kost, det sociale liv, alkohol og rusmidler og disse politikker er en integreret del af dagligdagen og aktiviteterne. Idræt i foreningerne er i dag et livslangt tilbud, der ud over de sundhedsmæssige gevinster også sikrer et rigt socialt liv med livslange venskaber, hvor man - i en positiv kontekst - dyrker livsduelighed og livslyst frem for sygdom og begrænsninger.

FIG vil opfordre til, at man i udarbejdelsen af den endelige Sundhedspolitik - i højere grad end hidtil - tænker idrætten ind som en aktiv medspiller. Organiseret idræt kan give med- og modspil og være med til at udvikle kommunens sundhedsprofil gennem aktiv involvering!

Danmarks Idræts Forbund (DIF) og Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI) har sammen udarbejdet en vision, de kalder 25-50-75. Visionen betyder, at i 2025 skal 50 % af danskerne være aktive i en forening og 75 % af den danske befolkning være idrætsaktiv. Sammenholdt med den nævnte DIF-undersøgelse vil det være en målsætning, der kan være med til at løfte Sundhedspolitikken op på et helt andet niveau, hvor det - alt andet lige - vil være lettere at indfri de 5 målsætninger, der er opstillet for sundhedspolitikken.

FIG har i den resterende del af vores høringssvar kommenteret de enkelte målsætninger - i en idrætsrelevant kontekst - efter følgende model:

1. De centrale punkter i oplægget.
2. Hvad man umiddelbart kan læse i relation til idrættens fremtidige rolle.
3. Bud på, hvordan vi kan udvikle og maksimere idrættens rolle.



1. Sundere valg i hverdagen

- 1) Der lægges op til en sund og aktiv hverdag, hvor det skal være let og attraktivt for alle at være sunde og fysisk aktive, og hvor borgerne skal tage ansvar for egen sundhed. Det har positiv betydning for børn og unges indlæring, og minimerer samtidig risikoen for at udvikle kroniske sygdomme som voksen. Dette understøttes ved, at kommunen skaber gode fysiske rammer og stiller tilbud til rådighed. Man berører sundhedsperspektivet i børnehøjde ift at videreføre en sund madkultur i dagtilbud, skoler og Klub Gladsaxe.
Man skaber sundhedsrelaterede tilbud til ledige med andre problemer end ledighed ved f.eks. motions- og kostvejledning og brug af fitnessmaskiner.
Man støtter ældre borgere som bruger hjælpemidler ved at have et bredt udvalg af idrætsaktiviteter, som styrketræning, seniordans og motionsgymnastik.
- 2) Idræt nævnes kun specifikt ift udsatte grupper som ledige med andre problemer end blot ledighed og ældre som bruger hjælpemidler.
- 3) Umiddelbart burde det ligge "lige til højrebent" at drible dette over i idrættens verden eller i den nye skolereform - men ingen af delene er nævnt.
FIG synes det er oplagt, at børneinstitutionerne - samlet eller hver for sig - udvikler en bevægelsespolitik, så det sikres, at der allerede inden skolestart er indarbejdet et positivt og fortroligt forhold til krop og bevægelse, der rækker ud over den uorganiserede leg i dagligdagen.
Der er behov for et ændret fokus, hvor man i højere grad tænker i forebyggelse - og her tænker skolereformen og den foreningsbaserede idræt for børn og unge i institutionsalderen ind i konteksten. Det er i idrætsforeningerne, at glæden ved et aktivt liv skabes, og det er også her de unge klædes på med "sunde holdninger" til "det sunde liv".
FIG vil opfordre til et mere tværgående samarbejde på tværs af Kommunens forvaltninger, så sundhedsperspektivet i højere grad bliver indarbejdet i skolereformen og i samarbejdet med foreningslivet.
Vi taler primært om breddearbejde - målrettet borgere, som ikke i forvejen er tilknyttet idrætten. Der skal derfor være en gulerod for foreningerne, hvis de skal afsætte ressourcer til at udvikle dette felt.
For børn og unge skal der udvikles tilbud, der sigter på glæden ved fysisk aktivitet og en viden om, hvad "det sunde liv" indeholder - på en måde, der ikke virker moraliserende, dømmende og marginaliserende. Der skal tænkes tværidrætsligt - og i højere grad end tidligere på de sociale faktorer, så man gennem fællesskabet kan understøtte hinanden og processen frem mod "det gode liv".
For de voksne (25+) er en af de store udfordringer, at det for foreningerne ikke umiddelbart er så økonomisk rentabelt og attraktivt som arbejdet med de unge, da der er et kommunalt medlemstilskud til den unge aldersgruppe, men ikke til de voksne. En løsning kunne være øget økonomisk støtte til projektinitiativer i stil med "Løb med".
Man kunne også tænke i forældrerelaterede aktiviteter, der foregår sideløbende med, at deres børn alligevel er i gang i foreningen med deres egen træning for også at aktivere denne gruppe.
Under alle omstændigheder vil opdyrkning af nye medlemsgrupper betyde et øget pres på de allerede eksisterende faciliteter. Samtidig kræver det et overskud af menneskelige (frivillige) ressourcer hos foreningerne og en interesse i at udvikle disse nye områder.
Konkret for børn og unge bør det undersøges, om der ikke kan rekrutteres flere til de eksisterende aktiviteter - i form af sommerferieaktiviteter og Minisport.

2. Sundere rammer om et godt Gladsaxeliv

- 1) Daglig fysisk aktivitet har stor betydning for forebyggelse af livsstilssygdomme, og samtidig også for vores trivsel og muligheder for et godt liv.
Let adgang til grønne områder, gang- og løbestier skal tænkes ind i den fysiske planlægning i Gladsaxe, så det bliver let og attraktivt at benytte dem.
- 2) Opstilling af mobil boldbane på Søborg Torv, fremme af den selvorganiserede idræt i Bagsværd Bypark, bedre forhold for cyklister ved et "cykelby-projekt", ubrugte arealer laves til aktivitetsområder, let adgang til udendørsarealer rundt om skoler og idrætsanlæg.
- 3) Disse initiativer stimulerer primært til selvorganiseret bevægelse, hvilket der kan være en god mening med, men man bliver nødt til at igangsætte disse initiativer med udgangspunkt i sund fornuft og



indhentede erfaringer med tidligere investeringer i "selvorganiserede faciliteter". FIG godt vil sætte spørgsmålstegn ved hvor flittigt disse initiativer udnyttes af de selvorganiserede og samtidig er med til at aktivere yderligere selvorganiserede - sammenlignet med brugen af en investering i faciliteter til den foreningsbaserede idræt.

Der er i oplægget en forventning om, at mange borgere har en "selvstarter", som gør, at de vil rejse sig fra sofaen og blive selvorganiserede. Foreningerne har ikke patent på idræt og bevægelse, men det er i disse rammer, at trivsel og sociale sammenhænge styrkes, så man gennem hele sit liv har en relation til andre mennesker, som også har valgt en fritidsinteresse, der "tricker" dem og giver mulighed for at kunne mødes med andre og komme hjemmefra til langt op i alderen.

3. Sundere ungdomsliv

- 1) Usunde vaner grundlægges tidligt i livet, så derfor skal der gøres en indsats inden de unge forlader folkeskolen, da de herefter er en af de borgergrupper, der er i mindst kontakt med kommunen. Tidlig introduktion til alkohol forøger risikoen for eksperimenter med stoffer. Der er sammenhæng mellem sundhed og strafald i uddannelsessystemet. Derfor målrettes indsatsen særligt mod de unge med fokus på tobak, alkohol og euforiserende stoffer.
- 2) Der er ikke umiddelbart nogen direkte eller indirekte kobling til idrætten.
- 3) FIG vil opfordre til, at der - som supplement til den forebyggende indsats - samtidig opereres med at tænke i "sunde" alternativer, hvor idrætten kan tilbyde en ekstra dimension indenfor specielt det sociale område (modning, opnåelse af almene menneskelige kompetencer etc.). FIG vil også opfordre til, at man finder de gode historier, og - med personernes samtykke - bruger dem som rollemodeller til at skabe troværdige og attraktive alternativer – så man viser de unge, at der er et både attraktivt og muligt alternativ til misbrugsmiljøerne.

4. Bedre mental sundhed og trivsel

- 1) Mental sundhed og trivsel har betydning for den enkeltes livskvalitet og risikoen for at udvikle sygdom. Eksempelvis er ensomhed en risikofaktor for hjertekarsygdomme. Børn og unges trivsel er fundamentet for deres udvikling og læring, og lægger fundamentet for mental sundhed i voksenlivet. God fysisk sundhed har også betydning for mental sundhed og trivsel.
- 2) 45 min. daglig motion og bevægelse i skolen skal være en positiv oplevelse.
- 3) Igen er idrættens manglende tilstedeværelse bemærkelsesværdig. De 45 minutters motion i skoletiden er en fantastisk forbedring, hvis udfordringen tages op, så det bliver positive oplevelser fyldt med kvalitet. Et middel til at sikre kvaliteten er det samarbejde, der er lagt op til med foreningslivet, så der sikres en diversitet, der kan inspirere og udfordre alle børn, så der skabes en positiv relation til idræt og bevægelse. Med et stigende antal overvægtige børn og unge, så er det vigtigt, at der bliver sat gang i den positive spiral. Det vil dog være uklogt udelukkende at basere forhåbningerne op på, at 45 min. motion og bevægelse i skolen kan stå alene og løfte opgaven! Som tidligere nævnt skal der udvikles tilbud, der sigter på glæden ved fysisk aktivitet og en viden om, hvad "det sunde liv" indeholder - på en måde der ikke virker moraliserende, dømmende og marginaliserende. Der skal tænkes tværidrætsligt og i højere grad på de sociale faktorer, så man gennem fællesskabet kan understøtte hinanden og processen frem mod "det gode liv" med mental sundhed og trivsel, og her vil det være naturligt at vende sig mod det organiserede idrætsliv og indlede et samarbejde, så de rigtige børn møder de rigtige idrætter og fysiske udtryksformer.

5. Bedre sygdomsforebyggelse og indsats overfor syge borgere

- 1) Borgerne skal leve længere og samtidig have flere gode leveår med og uden sygdom.
- 2) Der er ikke nogen direkte eller indirekte kobling til idrætten.
- 3) Vi er på vej mod en ændret demografisk profil, der går mod flere ældre og fysisk mere aktive medborgere. Vi er derfor nødt til at revurdere, hvordan vi skaber et meningsfuldt liv fra man udgår af arbejdsmarkedet og resten af livet.



Foreningernes Idrætsråd Gladsaxe



Det vil være en "win-win situation" for de ældre og foreningslivet, hvis man i større grad kunne føre dem sammen. Det er indlysende, at idrætten kan bidrage med stor viden inden for træning og sundhed, så man kan imødekomme de tilbud, som ældregruppen efterspørger. Omvendt kan de ældre bidrage med viden og erfaring, som er en ressource - der kan være med til at gøre en positiv forskel for børn, unge og voksne i foreningslivet.