



# Sund hele vejen

## Dette gør vi sammen i Ikast-Brande Kommune

”Dette gør vi sammen i Ikast-Brande Kommune” er et tillæg til sundhedspolitikken. Her finder du en række beskrivelser af indsatser som omsætter sundhedspolitikken visioner til konkrete handlinger.

Yderligere beskrivelser af indsatser sendes til den tværgående sundhedsstab på [sundhedsog-omsorgsomraade@ikast-brande.dk](mailto:sundhedsog-omsorgsomraade@ikast-brande.dk)

Beskrivelserne er langt fra dækkende for alle de aktiviteter der foregår i Ikast-Brande Kommune for at fremme sundhed og trivsel fra de yngste til de ældste. Derimod vises et bredt udsnit af nogle af de igangværende indsatser for at illustrere de mange målgrupper og arealer der er i spil, når man arbejder med sundhed og trivsel på individ-, gruppe og/eller samfundsniveau.

Indsatserne i tillægget er grupperet efter sundhedspolitikken fire sundhestemaer:

### **Bedre mental sundhed**

### **Mere bevægelse og fysisk aktivitet – gerne i foreninger og andre fællesskaber**

### **Mindre røg**

### **Bedre kostvaner og mindre overvægt**

Læs Ikast-Brande Kommunes sundhedspolitik [her](#)



### **Sundhed for alle – Alle for sundhed**

#### **Et bredt tværgående samarbejde for bedre sundhed og trivsel**

Eksemplerne i tillægget giver et billede af det brede tværgående samarbejde sundhedsindsatserne bygger på og som ligger bag kommunens slogan *Sundhed for alle – Alle for sundhed*.

Ud over et samarbejde mellem kommunens egne driftsområder og afdelinger samt med sygehuse og læger i almen praksis, er også flere foreninger, aftenskoler, frivillige, boligforeninger m.v. involveret i et særdeles værdifuldt samarbejde om at skabe bedre rammer og nye indsatser for sundhed, trivsel og fællesskaber.

Det brede samarbejde på tværs koordineres og videreudvikles løbende bl.a. gennem en række samarbejds møder der er lagt ind på årshjulet.



## Bedre mental sundhed

### FAKTA

I Ikast-Brande Kommune har 32% over 16 år et højt stressniveau. Det svarer til 9.800 borgere. 6% har en depression, hvilket svarer til 2.000 borgere. På begge områder ligger Ikast-Brande over gennemsnittet i regionen.



### EKSEMPLER PÅ INDSATSER: DETTE GØR VI!

#### ABC for mental sundhed

ABC for mental sundhed er en forkortelse af Act - Belong – Commit:

- A GØR NOGET AKTIVT (ACT)
- B GØR NOGET SAMMEN (BELONG)
- C GØR NOGET MENINGSFULDT (COMMIT)



ABC for mental sundhed tilbyder en overordnet ramme for at fremme mental sundhed og er den første forskningsbaserede indsats i Danmark, der retter sig mod hele befolkningen. Ikast-Brande er partnerskabskommune i ABC for mental sundhed. Der er påbegyndt en implementering i forbindelse med det boligsociale projekt *Fælles fremtid på tværs* og der arbejdes for at sprede ABC til andre områder, fx folkeskolen og foreningslivet.

Læs mere om ABC for mental sundhed her:

<https://psy.ku.dk/abc/>

Yderligere oplysninger:

Frivillighedskoordinator på sundheds- og ældreområdet: [sundhedscenter@ikast-brande.dk](mailto:sundhedscenter@ikast-brande.dk)

#### Kursustilbuddet "Lær at tackle angst og depression"

Lær at tackle angst og depression er et kursus, som Sundhedscenteret udbyder. Kurset består af otte undervisningsgange og har til formålet at give handleorienterede værktøjer til, hvordan man kan leve et godt liv, selvom man har symptomer eller en diagnose på angst og/eller depression. Målet er, at borgerne får en bedre hverdag med en højere livskvalitet. Underviserne er frivillige borgere, der selv lever med angst og depression.

Læs mere om kursustilbuddet *Lær at tackle angst og depression* her:

<https://ikast-brande.dk/media/oqipkm0z/laer-at-tackle-angst-og-depression.pdf>

Yderligere oplysninger:

Sundhedscentret, Ikast-Brande kommune: [sundhedscenter@ikast-brande.dk](mailto:sundhedscenter@ikast-brande.dk)



### Projekt Fælles fremtid på tværs

*Fælles fremtid på tværs* er et boligsocialt projekt der bl.a. sætter fokus på sundhed og trivsel. Målgruppen er beboere i boligområderne Stadion Allé og Østbyen (Sønderparken) i Ikast. De to områder drives henholdsvis af Ikast Andelsboligforening og Bo Midt-Vest. Det boligsociale projekt begyndte i 2015 og forsætter foreløbig til 2022.



Projektet foregår i et tæt samarbejde med bl.a. foreninger og flere afdelinger i Ikast-Brande Kommune. Der er bl.a. nedsat fire følgegrupper: 1) Beboerrådgivning, 2) Tryghed og trivsel, 3) Uddannelse og beskæftigelse, 4) Forebyggelse og forældreansvar – og projektet indeholder en lang række delprojekter som på hver deres måde har betydning for mental sundhed, det fysiske helbred og trivsel. *Fælles fremtid på tværs* har et stærkt fokus på borgerinvolvering og fællesskaber hvilket forsøges forstærket bl.a. gennem *ABC for mental sundhed*.

Læs mere om *Fælles fremtid på tværs* her:

<http://fremtidikast.dk/>

Yderligere oplysninger:

Boligsocial sekretariatsleder Louise Egeriis Møller: [louise@fremtidikast.dk](mailto:louise@fremtidikast.dk)

### Projekt LEV Venner – Vil du være min ven?

*LEV Venner* er et samarbejdsprojekt mellem Landsforeningen LEV, Ikast-Brande Kommune, Frivilligcenter Ikast-Brande og Ældre Sagen i Ikast og Nørre Snede.



LEV Venner danner venskaber mellem ældre, der er udviklingshæmmede, og frivillige. Som LEV Ven får du mulighed for at sprede glæde og forebygge ensomhed blandt ældre, der mangler eller har et begrænset netværk. Du får selv meget igen - både nærvær, smil og gode oplevelser samt et fællesskab omkring en interesse.

Læs mere om *LEV Venner* her:

<https://www.levvenner.dk/>

Yderligere oplysninger:

Frivillighedskordinator på Psykiatri- og Handicapområdet Lisbeth Wium-Andersen, Ikast-Brande Kommune: [liand@ikast-brande.dk](mailto:liand@ikast-brande.dk)



### Jordforbindelsen

*Jordforbindelsen* er en landskabelig park nordvest for Brande (ved Brande Åcenter og naturbørnehave Vibereden). Her er der anlagt forskellige "skovrum" som hver har deres effekt på mental sundhed og trivsel (fx det trygge rum, det fredfyldte rum, det artsrige sansestimulerende rum m.fl.). For at sikre høj kvalitet tager *Jordforbindelsen* afsæt i et forsknings-dokumenteret projekt, *Nacadia Terapihave*, anlagt i Hørsholm i 2011 i samarbejde med Københavns Universitet.



Området er offentlig tilgængeligt og har handicapvenlige stier. Der er også stier til området ved Brande å samt et mindre skovområde.

Læs mere om *Jordforbindelsen* her:

<https://www.foreningenjordforbindelsen.dk/>

Yderligere oplysninger:

Dorthe Overgaard Christensen, Skov- og Landskabsingeniør, Ikast-Brande Kommune:

[doove@ikast-brande.dk](mailto:doove@ikast-brande.dk)

### Tid til læsning

*Tid til Læsning* er et tilbud, der placerer sig i spændingsfeltet mellem kultur og sundhed, hvor der er fokus på at skabe gode læseoplevelser i små fællesskaber med plads til personlig indlevelse.



Tilbuddet baserer sig på metoden *guidet fælleslæsning*, der består af højtlesning af og fælles refleksion over skønlitterære tekster med afsæt i de enkelte deltageres oplevelser. Forskning fra udlandet viser, at samværet, fordybelsen og samtalerne om teksterne kan øge deltagernes mentale sundhed.

I *Tid til læsning* er det bibliotekarer der er læsegrupeledere. *Tid til læsning* henvender sig til alle, bl.a. også borgere der fx er ramt af stress, angst og/eller depression.

Læs mere om Tid til læsning her: <https://www.laeseeforeningen.dk/tid-til-lsning>

Yderligere oplysninger:

Ikast-Brande Bibliotek: [ikastbibliotek@ikast-brande.dk](mailto:ikastbibliotek@ikast-brande.dk)



## Fremskridt

Fremskridt, som er en del af jobcenteret, er målrettet ledige borgere. Fremskridt fokuserer på det hele menneske, hvor mestring og udvikling af egne kompetencer er i fokus. Der tilbydes gruppebaserede mestringsforløb, såsom Mindfulness, StressAF, Personlig Fremskridt, fysisk træning, afspænding og mindfulness i varmtvandsbassin og fysisk træning i varmtvandsbassin. Derudover tilbydes der også MIN tid (motive-rende individuel tid) ved behov. Formålet er, at ledige borgerne igennem indsatsen tilbydes, et helhedsorienteret, målrettet og meningsfuldt forløb, der fremmer deres vej tilbage til arbejdsmarkedet. Uanset om der er tale om hel, eller delvis tilbagevenden.



Fremskridt er et samarbejde mellem Jobcenteret og Genoptræning. Det er forventningen, at forløbet vil forbedre borgernes trivsel, handlekompetence, fysiske og mentale sundhedstilstand og dermed skabe mulighed for en tættere tilknytning til arbejdsmarkedet. De indledede erfaringer tyder på, at disse forventninger bliver indfriet.

Yderligere oplysninger:

Camilla Holdgaard Clausen, Sundhedskonsulent og koordinator, Ikast-Brande Kommune: [ca-cla@ikast-brande.dk](mailto:ca-cla@ikast-brande.dk)

## Sundhedsprofiler

Som led i at systematisere arbejdet med sundhed for både borgere og medarbejdere har Psykiatri- og Handicap udviklet en sundhedsprofil. Profilen bygger på det dobbelte kram, og har derfor fokus på at styrke både den mentale og fysiske sundhed.

Alle områdets tilbud arbejder med at omsætte sundhedsprofilen lokalt. Det betyder, at hvert enkelt tilbud inddrager medarbejdere, borgere og ledere i at opsætte nogle mål for, hvordan man kan arbejde med den mentale og fysiske sundhed for både borgere og medarbejdere. Hver sundhedsprofil skal indeholde et udviklingsperspektiv, der fortæller hvor tilbuddet er henne i forhold til sundhed om 5 år.

Yderligere oplysninger:

Psykiatri & Handicapafdelingen: [psykiatrioghandicapafdeling@ikast-brande.dk](mailto:psykiatrioghandicapafdeling@ikast-brande.dk)





## Mere bevægelse og fysisk aktivitet – gerne i foreninger og fællesskaber

### FAKTA

I Ikast-Brande Kommune er 21% af borgerne over 16 år fysisk inaktive set i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Det svarer til 6.200 borgere og betyder, at vi ligger over gennemsnittet i regionen.



### EKSEMPLER PÅ INDSATSER: DETTE GØR VI!

#### Projekt *Bevæg dig for livet* (Den bevægende kommune)

*Bevæg dig for livet* (BDFL) er et samarbejdsprojekt med DGI og DIF som forløber i perioden 2017 - 2022. Formålet med projektet er at flere borgere skal være fysisk aktive – og gerne i foreninger. Således har projektet et todelt fokus på henholdsvis mere bevægelse og gode fællesskaber.



*Bevæg dig for livet* har en særlig opmærksomhed på de grupper af borgere, som af forskellige årsager kan have svært ved at komme i gang med/fastholde gode idræts- og motionsvaner. Udvalgte målgrupper i *Bevæg dig for livet* i Ikast-Brande er:

- Socialt udsatte børn og unge
- "De rigtige mænd" - typisk mellem 25 – 60 årige i arbejde og med lav uddannelse
- Seniorer – især med fokus på overgangen fra aktivt arbejdsliv til pensionisttilværelsen
- Mennesker med psykisk sygdom og/eller fysisk handicap
- Beboere i boligsociale områder
- Landsbyer og mindre byer – med fokus på foreningsliv og lokalsamfundsudvikling

Læs mere om *Bevæg dig for livet* her:

<https://ikast-brande.dk/borger/kultur-og-fritid/bevaeg-dig-for-livet>

<https://www.bevaegdigforlivet.dk/>

Yderligere oplysninger:

Fritidsområdet, Ikast-Brande Kommune: [fritid@ikast-brande.dk](mailto:fritid@ikast-brande.dk)



## Partnerskabsforeninger (Bevæg dig for livet/BDFL)

En partnerskabsforeninger er en idrætsforening, som er motiveret for at arbejde med de målgrupper, som visionen i projekt 'Bevæg dig for livet' beskæftiger sig med.

Partnerskabet er et samarbejde mellem BDFL, Sundhedscenteret i Ikast-Brande og aktuelle idrætsforeninger. Som partnerskabsforening får man særlig opmærksomhed fra BDFL og understøttes bl.a. i foreningsudvikling og uddannelse af frivillige instruktører.

Sundhedscenteret er med til at skabe den rigtige brobygning, og her arbejdes for at borgere i forløb på sundhedscenteret hjælpes over i de forskellige motionstilbud i foreningerne.

Yderligere oplysninger:

Projektleder for Bevæg dig for livet, Christian Valbak, Ikast-Brande Kommune:

[chmva@ikast-brande.dk](mailto:chmva@ikast-brande.dk)

## Gå-i-gang folderen

Patientforeningerne, aftenskolerne, DGI/BDFL og frivilligkoordinatoren på ældreområdet udarbejder årligt en folder med foreningernes og aftenskolerens hensynstagende motionstilbud, hvor der som udgangspunkt er plads til alle borgere – uanset forudsætninger.

Folderen løber fra efteråret til foråret, og foreningerne melder ind med næste sæsons aktiviteter i maj/juni.

Læs mere om gå-i-gangfolderen her:

<https://ikast-brande.dk/borger/kultur-og-fritid/bevaeg-dig-for-livet/gaature-i-ikast-brande-kommune>

Yderligere oplysninger:

Frivillighedskoordinator på sundheds- og ældreområdet: [sundhedscenter@ikast-brande.dk](mailto:sundhedscenter@ikast-brande.dk)



## Skoleglæde.nu

Skoleglæde.nu er en indsats i mellemskolen hvor der på forskellig vis arbejdes aktivt med at øge elevernes trivsel, sundhed og læringsudbytte.

Læs mere om skoleglæde.nu her:

[skoleglæde.nu](http://skoleglæde.nu)

Yderligere oplysninger:

Skoleafdelingen, Ikast-Brande Kommune: [jaekr@ikast-brande.dk](mailto:jaekr@ikast-brande.dk)





## FCM Samfund

FCM samfund drives af FC Midtjylland, og indsatsen har til formål at øge livskvalitet ved at hjælpe og flytte personer til at nå deres livsmål. Dette skal ske via idrættens evne til at engagere og inspirere samt via fællesskabets evne til at styrke den sociale sammenhængskraft. Sammenhold kan flytte bjerge. Det handler for FCM Samfund om at række ud og gøre en forskel for mange borgere i regionen.



**FCM SAMFUND**

*Hjertet på rette sted*

Af konkrete indsatser kan nævnes:

- *Tab & Vind* – et træningstilbud med fokus på overvægt og glæden ved motion og fællesskab.
- *Tilbage på banen* – et beskæftigelsesrettet tilbud hvor borgere skal tilbage på arbejdsmarkedet ved bl.a. at blive mere fysisk aktive.
- *FCM Samfund Julegave* – et hjerteligt tilbud hvor børn og unge med færre muligheder fx får et kontingent til idrætsforeningen betalt.

Læs mere om FCM Samfund her:

<https://www.fcmsamfund.dk/>

Yderligere oplysninger:

Michael Koch, FCM Samfund: [mko@fcm.dk](mailto:mko@fcm.dk)

## “Hjertet” - skaterbane m.m.

“Hjertet” i Ikast er et multihus for alle indviet i 2018. Her er masser af muligheder for borgere, foreninger og selvorganiserede grupper for at få oplevelser og bevægelse inde og ude:

- Ved indkørslen til Hjertet ligger en af Danmarks bedste udendørs skaterbaner. Banen byder på mange muligheder for at blive udfordret - uanset om du er nybegynder eller øvet. Den giver også mulighed for at løbe på løbehjul, rulleskøjter og køre BMX. En overdækket skaterbowle giver mulighed for at benytte banen også i dårligt vejr.
- I streetsportshallen er det muligt at dyrke mange forskellige slags sport, fx basketball, hockey, fodbold eller løbe på rulleskøjter og skateboard.
- På pumtrack-banen kan du få fart på cyklen og pulsen op - og ikke mindst prøve nye udfordringer, hvor du kører hurtigt hen over hoppene og gennem svingene.

“Hjertet” er åbent for alle og huser lige nu International School Ikast-Brande, socialøkonomiske virksomheder, foreninger og Ikast-Brande Kommunes unge-rådgivning, 'Unge & Uddannelse'.

Læs mere om Hjertet her:

<https://hjertet.ikast-brande.dk/>





## Mindre røg

### FAKTA

I Ikast-Brande Kommune ryger 18% af borgerne over 16 år dagligt. Det svarer til 5.400 borgere og betyder, at vi ligger over gennemsnittet i regionen.

Blandt kommunes skoleelever i 7. til 9.klasse er det 1,8%, som ryger cigaretter dagligt, mens 3,4% ryger mindst én gang om ugen. 0,8% i aldersgruppen ryger e-cigaretter dagligt, mens 1,8% gør det mindst én gang om ugen. 1,4% bruger snus dagligt, mens 2% gør det mindst én gang om ugen.



### EKSEMPLER PÅ INDSATSER: DETTE GØR VI!

#### Ikast-Brande Kommunes personalepolitik

Ikast-Brande Kommune har et sundhedssyn, hvori der indgår både fysiske, psykiske, sociale og kulturelle faktorer, og hvor sundhed er mere end blot fravær af sygdom. Det er en grundlæggende værdi for Ikast-Brande Kommune, at der er et godt arbejdsmiljø på alle kommunens arbejdspladser. I kommunens personalepolitik forholder man sig aktivt til både røg, bevægelse og mental sundhed.

Siden 1. maj 2020 har der været røgfri arbejdstid for hele Ikast-Brande Kommune. Røgfri arbejdstid skal efterleves på alle kommunens arbejdssteder. Tilgangen er, at al arbejdstid er røgfri, uanset hvor man er. Røgfri arbejdstid gælder også for E-cigaretter. Sundhedscenteret tilbyder også rygestopkurser til medarbejdere, og formidler information om andre udbydere af rygestopkurser.

Den generelle holdning i Ikast-Brande Kommune er, at det også skal være muligt at have fokus på motion og bevægelse i sin arbejdstid. Det sker ved, at man lokalt på arbejdspladsen og i Sektor-MED forholder sig til, hvordan arbejdet kan tilrettelægges, så det fremmer motion og bevægelse i løbet af arbejdsdagen. Desuden er der internt i organisationen mulighed for at tilkøbe ergonomisk vejledning.

I forhold til at sikre mental sundhed og god trivsel aftales der på alle kommunens arbejdspladser retningslinjer for, hvordan man identificerer, forebygger og håndterer stress. Alle medarbejdere har mulighed for psykologisk rådgivning og krisehjælp, der kan rekvireres via egen leder. Desuden gennemfører Kommunen trivselsmålinger blandt alle medarbejdere hvert tredje år.

Læs mere om Ikast-Brande Kommunes personalepolitik her:

<https://ikast-brande.dk/job/ikast-brande-kommune-som-arbejdsplads/personalepolitik-og-retningslinjer>

Yderligere oplysninger:

Gitte Juulsgård, Chefkonsulent i HR, Ikast-Brande Kommune: [gijul@ikast-brande.dk](mailto:gijul@ikast-brande.dk)



### Røgfri Fremtid

Ikast-Brande Kommune er partner i Røgfri Fremtid. Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden har startet Røgfri Fremtid med det mål, at ingen børn og unge og højst 5 pct. af de voksne i Danmark ryger i 2030. Gennem partnerskaber, kampagner, medier og debat arbejder Røgfri Fremtid for at gøre det svære at begynde at ryge.



Læs mere om Røgfri Fremtid her:

<https://www.cancer.dk/roegfrifremtid/>

Yderligere oplysninger:

Ikast-Brande Kommunes tværgående sundhedsstab: [sundhedsogomsorgsomraade@ikast-brande.dk](mailto:sundhedsogomsorgsomraade@ikast-brande.dk)

### Rygestopkurser

“Rygestopkurser” afholdes forskellige steder i kommunen af sundhedskonsulenter i Sundhedscenter Frisenborgparken, herudover er der samarbejdsaftaler om afholdelse af rygestopkurser med Brande Apotek, Ikast Apotek, Center for Rusmiddelbehandling og Socialpsykiatrisk Center Syd.

Se mere om de forskellige tilbud i forbindelse med mindre røg/rygestop på hjemmesiden: [www.ikast-brande.dk/rygestop](http://www.ikast-brande.dk/rygestop) eller kontakt Sundhedscenter Frisenborgparken: [sundhedscenter@ikast-brande.dk](mailto:sundhedscenter@ikast-brande.dk)



## Bedre kostvaner og mindre overvægt

### FAKTA

I Ikast-Brande Kommune spiser 16% af borgerne over 16 år usundt i forhold til de gældende anbefalinger. Det svarer til 4.700 borgere. 20% er svært overvægtige, hvilket svarer til 6.000 borgere. På begge områder ligger vi over gennemsnittet i regionen – især omkring svær overvægt.



### EKSEMPLER PÅ INDSATSER: DETTE GØR VI!

- Samarbejdsaftale med haller om sundere kost i Cafeterier.
- "Vægstoforløb for voksne" er et forløb på 20 uger med fokus på vaner og livsstil.
- Overvægtsklinik fra 3 år - 18 år
- Kantinen i kommunens administration arbejder efter en fælles besluttet kostpolitik.

Hør mere om de forskellige tilbud for bedre kostvaner og mindre overvægt ved at kontakte Sundhedscenter Frisenborgparken i Ikast: [sundhedscenter@ikast-brande.dk](mailto:sundhedscenter@ikast-brande.dk)