



Foto: Tingbjerg Changing Diabetes

På beboernes opfordring har man som en del af supersetting-indsatsen Tingbjerg Changing Diabetes lavet den beboerdrevne restaurant Virkelyst, hvor beboere lærer madkundskab af undervisere fra Hotel- og Restaurantskolen.

NYHEDER30. JUL. 2020 KL. 04.00

## SUNDHEDSFREMME

**Sundhedsfremme i en 'supersetting': »Det er fagligt og moralsk uansvarligt at gå ind i en borgers liv og trække sig igen, inden der er sket varige forbedringer«**

Hvis sundhedsfremme-indsatser skal have effekt, bør borgerne involveres helt fra formuleringen af, hvilket problem der skal løses. Og så bør indsatserne ikke have en fast udløbsdato, siger en af hovedmændene bag 'supersetting-tilgangen', seniorforsker Paul Bloch.

FOR ABONNENTER



SOFIE BAK THORUP  
Journalist

Hvad har et hønsehus, sodavand produceret af ukrudt, et syværksted, 60 havelodder og en restaurant ved navn Virketrang til fælles?

Det hele og mere til er en del af den strategiske indsats Tingbjerg Changing Diabetes, som er startet af Steno Diabetes Center Copenhagen i 2018 i samarbejde med et stort netværk af partnere. Indsatsens erklærede mål er at skabe trivsel, fremme sunde liv og forebygge type 2-diabetes.

Men hvordan forebygger man diabetes ved hjælp af et syværksted?

For at forstå den logik skal man forstå tankerne bag den såkaldte 'supersetting-tilgang', som udspringer af sundhedsfremme-enheden på Steno Diabetes Center Copenhagen og netop er præsenteret i en ny lærebog, 'Sundhedsfremme i kommuner og lokalsamfund'.

»Supersetting-tilgangen er med til at sætte fokus på, at sundhed er en kompleks problemstilling, som vi er nødt til at samles mange om at adressere i fællesskab,« siger seniorforsker ved Steno Diabetes Center Copenhagen Paul Bloch, som er en af ophavsmændene til supersetting-tilgangen.

Sundhedsfremme gennem koordinerede indsatser

Kort fortalt indebærer supersetting-tilgangen, at forebyggende og sundhedsfremmende aktiviteter i et lokalsamfund skal udføres koordineret i

forskellige arenaer – eller settings – og rettes mod et fælles mål. Det kunne være forbedret sundhed i en bestemt befolkningsgruppe.

Arenaerne kan være det lokale supermarked, børnehaven, skolen, jobcenteret eller boligforeningen. En supersetting er med andre ord en samling af mindre settings, som ved en fælles indsats kan rykke lokalbefolkningen i en sundere retning.

## **Vi har ikke ret til at sige, hvad der er løsningen for dig**

Seniorforsker Paul Bloch

Og en sådan supersetting har altså siden 2018 forgrenet sig i Husum-bydelen Tingbjerg nordvest for København. Her er fem kommunale forvaltninger, to boligorganisationer, Hotel- og Restaurantskolen, det økologiske gods Svanholm og Steno Diabetes Center Copenhagen blandt parterne, som direkte og indirekte arbejder med at løfte sundheden i bydelen.

Resultaterne af indsatsen kan endnu ikke aflæses i diabetesstatistikkerne i bydelen, men det er der en god forklaring på, siger Paul Bloch. Mere om det senere.

### Borgerne skal udpege problemerne

Som en del af projektet Tingbjerg Changing Diabetes er der efter beboernes ønske blandt andet lavet en workshopdrevet restaurant kaldet Virketrang, hvor undervisere fra Hotel- og Restaurantskolen hver onsdag underviser lokale borgere i madkundskab, mens de sammen skaber en menu, som bliver serveret til en billig pris om aftenen i restauranten. Råvarerne bliver blandt andet leveret fra boligområdets borgerdrevne fælleshave og Svanholm Gods.

Ideen til Restaurant Virketrang kommer fra beboerne selv. Deltagelse er nemlig et centralt element i supersetting-tilgangen, forklarer Paul Bloch. Det handler om at samskabe indsatsen fra a til z sammen med dem, der er i centrum for indsatsen. I det her tilfælde er det borgere i et udsat boligområde.

# **Når sundhedens determinanter er sociale, så nytter det jo ikke at beskæftige sig med sundheden uden også at beskæftige sig med de sociale forhold**

Seniorforsker Paul Bloch

Ifølge seniorforskeren er det problematisk, hvis sundhedsfremme-indsatser er færdigstøbte, inden de når målgrupperne.

»Vi synes, det er vigtigt at lytte til borgerne og indrette strukturerne omkring dem til at løse de problemer, som borgerne definerer. Det, mener vi, er den rigtige vej,« forklarer han.

Vi har ikke ret til at pege på løsningen

Derfor er beboerne i Tingbjerg med til at definere problemer og løsningsmuligheder. De er med til at organisere og implementere aktiviteterne, og de er også med til at sætte rammen for, hvordan indsatsen skal evalueres – altså hvad det ønskelige resultat af indsatsen er, og hvordan det måles.

»Vi, der laver interventioner i lokalsamfund, har overhovedet ikke ret til at definere et problem for en målgruppe ude i det virkelige liv,« siger Paul Bloch.

Han tilføjer, at forskere, politikere og kommunale medarbejdere, som »sidder ude på sidelinjen« ikke skal have det primære ejerskab over indsatsen, men blot bakke borgerne op.

# **Vi mener, det er både fagligt og moralsk uansvarligt at gå ind i en borgers liv og trække sig igen, inden der er sket varige forbedringer**

Seniorforsker Paul Bloch

»Vi kan sige, at vi fra forskellige sammenhænge ved, at forskellige løsningsmodeller kan se sådan og sådan ud. Men vi har ikke ret til at sige, hvad der er løsningen for dig. Det har vi altså ikke,« siger Paul Bloch.

I Restaurant Virketrangs tilfælde begyndte det hele med en gruppe kvinder, som ønskede at lære mere om madkundskab sammen med deres børn. Snart var Hotel- og Restaurantskolen involveret, og sammen med den boligsociale helhedsplan blev der afholdt workshops og madkurser forankret i beboernes behov i 2018 og 2019.

Fra 2020 ønskede beboerne et større element af folkelighed, og derfor blev madkurserne transformeret til Restaurant Virketrang, hvor der er åbent for spisende gæster udefra.



Beboere sælger hjemmelavede pandekager med spinat og feta i Tingbjerg.

**Det sociale er en forudsætning for sundhed**

Men bliver man sundere af at være med til at drive en restaurant? Ja, både direkte og indirekte, forklarer Paul Bloch.

Indtil videre kan de to års indsats i Tingbjerg dog ikke aflæses i diabetesforekomst eller BMI-niveau blandt områdets beboere. Men det bekymrer ikke seniorforskeren.

»Vi kan dokumentere en kæmpe social sammenhængskraft og et sammenhold mellem beboergrupper, som vi ikke har set tidligere. Og så skal sundheden nok dukke op,« siger Paul Bloch.

For ifølge supersettingtilgangen starter enhver sundhedsindsats med en social indsats. Forskning viser nemlig, at menneskers sundhed er betinget af sociale forhold som ensomhed, fattigdom, uddannelse og tilknytning til arbejdsmarkedet.

### **Læs også: Læger forlader arbejdsgruppe om fedme i protest**

»Vi kan ikke påberåbe os, at vi arbejder med sundhed, hvis ikke vi adresserer de sociale forhold, som folk lever under,« siger han og fortsætter:

»Når sundhedens determinanter er sociale, så nytter det jo ikke at beskæftige sig med sundheden uden også at beskæftige sig med de sociale forhold.«

Med andre ord kan en sundhedsfremmeindsats oplagt begynde med en indsats, der skal mindske ensomhed og social isolation – og det kan sagtens ske gennem fælles drift af en restaurant eller et syværksted, hvis det er det, borgerne efterspørger.

Udover det sociale fællesskab har Restaurant Virketrang selvsagt den fordel, at borgerne lærer om råvarer og madkundskab, hvilket i sig selv kan være med til at højne sundheden hjemme i deres egne køkkener.

Nej tak til slutdato

Supersetting-tilgangen er udviklet af en tværfaglig forskergruppe bestående af blandt andet antropologer, sociologer, humanfysiologer, biologer og folkesundhedsvidenskabere. Den brede forskergruppe med både humanister og

naturvidenskabere afspejler supersetting-tilgangens kompleksitet. Og når noget er komplekst, kræver det tålmodighed.

Derfor er det også vigtigt, at aktørerne rundt om Tingbjerg Changing Diabetes bliver i området, indtil indsatsen har skabt varige forandringer, mener Paul Bloch. Derfor er der heller ikke en slutdato på indsatsen.



Fælleshaven er omdrejningspunktet for Tingbjerg Changing Diabetes, som er lavet ud fra supersetting-tilgangen.

»Vi mener, at vi i forskningsmiljøet har et samfundsmæssigt ansvar for at etablere langsigtede relationer med praksispartnere og fortsætte, indtil indsatsen er ordentligt forankret og integreret i strukturerne derude,« siger han.

I den udtalelse ligger også en skepsis overfor den 'projekttilgang', nogle sundhedsfremme-indsatser har. Det gælder indsatser, som for eksempel er finansieret for en toårig periode, hvorefter forskerne trækker sig fra lokalområdet, uanset hvor dybt indsatsen er blevet implementeret.

»Vi mener, det er både fagligt og moralsk uansvarligt at gå ind i en borgers liv og trække sig igen, inden der er sket varige forbedringer. Det, mener vi faktisk, kan gøre mere skade end gavn,« siger Paul Bloch.

I Tingbjerg Changing Diabetes kører derfor også løbende en proces med at søge midler fra fonde og puljer, så indsatsen er finansieret så længe, der er brug for det.

*Det virker som en ret stor og kompleks tilgang til sundhedsfremme. Kan man lade sig inspirere af supersetting-tilgangen også i mindre settings?*

»Ja, det kan man. Der er ikke nogen, der fra dag et kan etablere sådan en supersetting, som vi har i Tingbjerg, for det handler om relationer, tillid, samarbejde og interesse. Det er en proces, der tager tid.«

## Supersetting-tilgangen bygger på fem principper:

- Integration: De deltagende aktører/settings skal drage fordel af hinandens kompetencer. Integration handler både om koordination og samkøring af aktiviteter.
- Deltagelse: Sundhedsfremme skal bygge på borgernes aktive deltagelse og medejerskab for at styrke relevans, forankring og bæredygtighed. Det indebærer også involvering af professionelle i lokalsamfundet herunder politikere, medlemmer og medarbejdere i politiske organisationer, civilsamfundsorganisationer, virksomheder, medier og offentlige institutioner.
- Handlekompetence: Tankegangen beror på en teori om, at menneskers motivation er drevet af følelsen af autonomi, som opbygges via handlekompetence. Handlekompetence fremmes gennem en respektfuld dialog mellem mennesker og ved at støtte opbygningen af viden, kompetencer og erfaringer ud fra den enkeltes ønsker og behov.
- Kontekst: Indsatserne bør altid respektere og afspejle den sociale, økonomiske, politiske, kulturelle og miljømæssige kontekst, som borgerne lever i.
- Viden: Tilgangen bygger på viden fra forskellige forskningstraditioner som naturvidenskab, humaniora, biomedicin og samfundsvidenskab. Videnskaben bruges både til inspiration til udvikling af interventioner og til løbende at monitorere og evaluere indsatserne i supersettingen.

*Kilde: Pernille Tanggaard Andersen m.fl.: 'Sundhedsfremme i kommuner og lokalsamfund – mellem forskning, planlægning og praksis'. Hans Reitzels Forlag 2020.*





## Om Tingbjerg Changing Diabetes:

Tingbjerg Changing Diabetes er en forskningsbaseret, langsigtet strategi, som bygger på flere års erfaringer med social sundhedsfremme i lokalsamfund.

Initiativet bygger direkte på erfaringer og resultater fra projekt Sundhed og Lokalsamfund (SoL), som blev gennemført på Bornholm fra 2012-2015.

Tingbjerg Changing Diabetes begyndte i 2018 som en del af partnerskabsprogrammet Cities Changing Diabetes skabt af Novo Nordisk.

Tingbjerg Changing Diabetes er centreret omkring en fælleshave, som blandt andet rummer:

- 60 havelodder til beboere
- Restaurant Virketrang, en fritidsjobcafé, hvor unge kan få hjælp til CV og ansøgninger
- Sy-, træ- og cykelværksted
- Et land-by-samarbejde med Svanholm Gods med fokus på at sætte beboernes kompetencer inden for dyrkning i spil
- Den socialøkonomiske virksomhed Fraks sodavandsproduktion Ukrudt
- Praktikforløb for voksne beboere med lav tilknytning til arbejdsmarkedet
- [Her kan du se en fuld liste over initiativerne i Tingbjerg Changing Diabetes.](#)

*Kilde: Paul Bloch og [Tingbjerg Changing Diabetes](#)*