

Tingbjerg Changing Diabetes

Af Paul Bloch, seniorforsker, Enheden for Sundhedsfremmeforskning, Steno Diabetes Center Copenhagen
Kontakt: paul.bloch@regionh.dk

Initiativets formål og tilgang

Tingbjerg Changing Diabetes (www.tingbjergchangingdiabetes.dk) er et socialt og sundhedsfremmende initiativ, der har til formål at fremme sundhed og trivsel, herunder forebygge diabetes og andre kroniske sygdomme og deres komplikationer, blandt beboerne i Tingbjerg i det nordvestlige København (1).

Det er et langsigtet initiativ, der begyndte i 2015 med fin dialog, gode intentioner og nogle mindre samarbejdsprojekter mellem sociale og sundhedsprofessionelle aktører i Tingbjerg. Initiativet har siden udviklet sig til en omfattende tværsektoriel indsats indenfor sundhed, uddannelse, beskæftigelse, miljø, klima, kultur, natur, fritid og social udvikling. Alle aktiviteterne er koordinerede af offentlige, civile og private aktører i boligområdet, herunder initiativets partnere og relateret til hinanden i forsøget på at skabe synergi, koblinger og interaktion mellem Tingbjergs mange forskellige beboergrupper. Initiativet er langsigtet og uden fastsat slutdato. Det fortsætter dermed, så længe det er meningsfuldt og efterspurgt i lokalsamfundet. I perioder med god fondsstøtte stiger intensiteten af aktiviteter. I perioder med få midler reduceres intensiteten tilsvarende. For tiden har initiativet en bevilling fra Novo Nordisk Fonden og en anden fra Supplerende Behandlingsinitiativer under Steno Diabetes Center Copenhagen.

Indsatsen bygger på den forståelse, at sundhed er betinget af gode sociale omstændigheder, og at det er muligt at fremme det sunde hverdagsliv i udsatte boligområder via koordinerede og integrerede indsatser på tværs af sektorer og med udgangspunkt i lokal borgerinddragelse og samskabelse. Indsatsen er baseret på Supersetting-tilgangen og dens fem principper for intervention (2). Disse principper er:

- 1) Integration** for at sikre, at aktiviteterne gennemføres på tværs af settings og i samarbejde mellem forskellige aktører.
- 2) Deltagelse** for at sikre, at beboerne er motiverede til at deltage i og tage ejerskab for udviklingen og gennemførelsen af aktiviteter.
- 3) Handlekompetence** for at sikre, at beboerne erhverver de nødvendige kompetencer til at give udtryk for og handle på deres mål og drømme.
- 4) Kontekst** for at sikre, at aktiviteterne respekterer og tilpasses hverdagslivets udfordringer og muligheder.
- 5) Viden** for at sikre, at forskningsbaseret viden løbende bliver indsamlet om aktiviteterne og anvendt til at forbedre dem.

Aktiviteterne gennemføres lokalt i trygge rammer og inkluderer blandt andet driften af en beboerdrevet restaurant, kurser indenfor mad- og værtskabsområdet, naturaktiviteter for børnefamilier, urte- og grøntsagsproduktion i havelodder og drivhus, tekstil-, træ- og cykelværksteder, høns- og biavl, praktikforløb for socialt udsatte samt støtte og opbakning til udsatte borgeres møde med sundhedsvæsenet.

Initiativets bidrag til at skabe lighed i sundhed

Tingbjerg Changing Diabetes gennemføres i bydelen Tingbjerg, der ligger i Brønshøj-Husum ca. otte km nordvest for Københavns centrum. Tingbjerg er et af Danmarks største almennyttige boligområder med knapt 7.000 beboere. Boligområdet er beriget med stor etnisk diversitet, som bidrager til et væld af forskellige sprog, kulturer og traditioner. Boligområdet er dog også præget af sociale og sundhedsmæssige udfordringer. Det er således karakteriseret som et hårdt ghettoområde som følge af vedvarende dårlige indikatorer for uddannelse, arbejdsløshed, indtægt og kriminalitet. Prævalensen af diabetes blandt voksne er 9,5% (0,37% for type 1-diabetes og 9,16% for type 2-diabetes), hvilket er næsten dobbelt så højt som gennemsnittet for hele Københavns Kommune. Samme geografisk skæve fordeling ses for en række andre sundhedsparametre. Alle indsatser, herunder Tingbjerg Changing Diabetes, der har til formål at forbedre de socioøkonomiske og sundhedsrelaterede forhold for beboerne i Tingbjerg, bidrager til at øge ligheden i sundhed.

Initiativets partnere

Tingbjerg Changing Diabetes' partnere består af en god blanding af offentlige institutioner, civilsamfundets organisationer, lokale foreninger, private virksomheder og akademiske institutioner. Centralt står Den Boligsociale Helhedsplan i Tingbjerg og Utterslevhuse (under boligorganisationerne FSB og KAB), Hotel- og Restaurantskolen, Center for Diabetes samt Steno Diabetes Center Copenhagen. Øvrige samarbejdspartnere inkluderer Brønshøj-Husum Lokaludvalg, Danmarks Naturfredningsforening, Københavns Kommune (herunder Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen, Børne- og Ungdomsforvaltningen, Kultur- og Fritidsforvaltningen, Socialforvaltningen og Sundheds- og Omsorgsforvaltningen) og Svanholm Gods. Derudover samarbejdes der med en række lokale aktører, herunder Energicenter Voldparken, Københavns Kommunes fremskudte beskæftigelsesindsats, Nørre Gymnasium, Tingbjerg Fritidscenter, Tingbjerg Kirke, Tingbjerg Kollegium, Tingbjerg Kulturhus og Tingbjerg Skole. Akademiske partnere inkluderer Aalborg Universitet, Københavns Universitet, Roskilde Universitet og Syddansk Universitet. Partnerskabet er dynamisk og udvikler sig hele tiden. Nye partnere involveres aktivt og ligeværdigt efter interesse og behov i såvel udvikling som implementering af projekter og aktiviteter. Partnerskabets store bredde sikrer både synergi og tværfaglighed.

Initiativets innovation

Tingbjerg Changing Diabetes er et stort, komplekst og omfattende initiativ, der tager sundhedens sociale, kulturelle og miljømæssige

determinanter alvorligt ved at belyse dem, forstå dem og agere i dem som forudsætning for bæredygtig forandring på sundhedsområdet. Det betyder, at initiativet udover at være sundhedsspecifikt også sætter ind overfor fx medborgerskab, fællesskab, dannelse, uddannelse og beskæftigelse. Denne tilgang er usædvanlig for en sundhedsintervention i både en dansk og en international sammenhæng. Dertil kommer, at initiativet benytter Supersetting-tilgangen til at arbejde struktureret med disse komplekse udfordringer (2). Supersetting-tilgangen er en principbaseret interventionstilgang til mobilisering af lokalsamfundets ressourcer på tværs af sektorer, arenaer, fagligheder og befolkningsgrupper. Tilgangen blev udviklet af Steno Diabetes Center Copenhagen og afprøvet med succes i SoL-projektet på Bornholm forud for nærværende initiativ (Læs mere på <https://www.sdcc.dk/forskning/sundhedsfremmeforskning/om-sundhedsfremmeforskning/Documents/Projekt-Sundhed-og%20-Lokalsamfund%20-Sol.pdf>). SoL-projektet fik tildelt Folkesundhedsprisen 2016 af Dansk Selskab for Folkesundhed.

Initiativets borgerinvolvering

Tingbjerg Changing Diabetes gennemfører projekter og aktiviteter, der samskabes med Tingbjergs beboere og lokale aktører med udgangspunkt i lokalområdets ressourcer, ønsker og behov. Nogle projekter er midlertidige, f.eks. madlavningskurser, mens andre er langsigtede, f.eks. beboerrestauranten Restaurant Virketrang. Derudover foregår der et væld af andre sociale aktiviteter indenfor områderne sundhed, samvær, bevægelse, mad, værtskab, håndværk, havebrug, landbrug, natur, miljø, klima og bæredygtighed. Mange af disse aktiviteter foregår i initiativets nøglearena Fælleshaven, som er en tryk og tillidsvækkende arena, der danner fysisk ramme for et aktivt og mangfoldigt socialt fællesskab blandt Tingbjergs beboere på tværs af alder, køn og kulturel tilknytning. Inddragelse, deltagelse og samskabelse foregår uformelt gennem dialog mellem beboere, der har noget på hjerte og aktører, der lytter og går i dialog om, hvad der kan lade sig gøre, hvad det vil kræve, og hvordan roller og ansvar fordeles mest hensigtsmæssigt.

En Koordinationsgruppe med deltagelse af implementerende repræsentanter fra alle partnere udvikler og driver indsatsen fremad. En styregruppe med deltagelse af beslutningsdygtige repræsentanter fra alle partnere sætter retning, håndterer overordnede udfordringer og mobiliserer ressourcer, tilladelser og adgange.

Initiativets bidrag til forebyggelse og behandling af diabetes

Tingbjerg Changing Diabetes har netop igangsat initiativet *Integreret Diabetesintervention i Tingbjerg* med det formål at udvikle og teste en helhedsorienteret indsats til styrkelse af udsatte borgers motivation og mulighed for at handle på egen sundhed og benytte de mange tilbud, der findes på diabetesområdet. Indsatsen indbefatter følgende tre integrerede og koordinerede spor:

- 1) Diabetesforebyggelse og sundhedsfremme
- 2) Tidlig og aktiv opsporing af præ-diabetes og diabetes
- 3) Professionel, håndholdt støtte til deltagelse i komplikations-screening og behandling af diabetes.

Initiativet bygger på et partnerskab mellem Den Boligsociale Helhedsplan i Tingbjerg og Utterslevhuse, Center for Diabetes under Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning, og

Steno Diabetes Center Copenhagen under Region Hovedstaden. Partnerskabet sikrer, at der ydes professionel støtte fra boligsociale medarbejdere og kommunale sundhedsvejledere til forbedring af mødet mellem borger og sundhedsvæsen og til styrkelse af brobygningen mellem boligområdet og sundhedssystemet. Mødet med borgerne foregår i trygge omgivelser i boligområdet og er baseret på ligeværdig dialog om og fælles handling på borgernes ønsker og behov for at forebygge diabetes og dens følgesygdomme samt leve et sundere og bedre liv med diabetes. Partnerskabet er ligeværdigt, og beslutninger er konsensusbaserede.

Initiativets bidrag til sammenhængende behandlingsforløb

Tingbjerg Changing Diabetes er optaget af udsatte borgers udfordringer med at navigere i sundhedssystemet. *Integreret Diabetesintervention i Tingbjerg* tager udgangspunkt i denne problematik ved at styrke borgernes kompetencer til at navigere i sundhedssystemet, enten alene eller sammen med en mentor. Disse kompetencer opbygges på borgernes præmisser i trygge arenaer og sociale netværk i nærområdet, hvor borgerne lever og bor. Her etableres dialog om udfordringernes karakter, og der tilbydes information, råd, træning og mentorbaseret støtte afhængig af den enkelte borgers ønsker og behov. En sundhedsprofessionel vejleder står til rådighed fra Center for Diabetes, og en socialprofessionel vejleder står til rådighed fra Den Boligsociale Helhedsplan i Tingbjerg og Utterslevhuse. Borgerne har desuden mulighed for at søge råd og vejledning blandt ligesindede (peers) i sociale netværksmøder og arrangementer, der understøttes af initiativet.



Aktiv læring om sunde råvarer, sjov madlavning og tekniske færdigheder for børn og unge.

Både Center for Diabetes og Steno Diabetes Center Copenhagen har diætister i medarbejderstaben, som bidrager til initiativets ernæringsmæssige indsats.

Initiativets resultater

Tingbjerg Changing Diabetes bliver monitoreret og evalueret på følgende tre måder:

- 1) Ved kvalitative undersøgelser af borgernes meninger og holdninger.
- 2) Ved kvalitative og kvantitative undersøgelser af borgernes adfærd.
- 3) Ved kvantitative undersøgelser af lokalsamfundets sociale kapital, samt registerdata over ændringer i udvalgte socioøkonomiske og sundhedsrelaterede parametre.

Initiativet har haft stor lokal betydning ved blandt andet at bidrage til gennemførelse af videnskabelige undersøgelser om lokalsamfundet, til facilitering af lokale udviklingsforløb med beboere og aktører, til samskabelse af projekter og aktiviteter på tværs af aktører og beboergrupper, til styrkelse af sociale netværk og interaktion på tværs af alder, køn og kulturel tilknytning, til generering af ny viden om beboerdrevet forandring i udsatte boligområder og til formidling af gode og vigtige fortællinger om lokalsamfundets ressourcer og potentialer til pressen, praksismiljøet og forskningsmiljøet, natio-



Friske og sunde råvarer til beboernes egen madlavning i Restaurant Virketrang.



Vedledning på højt niveau i "Kursus for sund madlavning for børnefamilier".

nalt såvel som internationalt. Initiativet er særdeles populært blandt både sårbare og ressourcestærke beboere. Beboere, der normalt ikke omgås hinanden, mødes nu på kryds og tværs; de laver mad sammen, spiser sammen, går i Fælleshaven sammen, og de har det sjovt sammen. De bliver sundere sammen, fysisk, mentalt og socialt. Initiativet bidrager til at skabe sundhed udenfor sundhedssektoren. På et tidspunkt vil det også blive tydeligt, hvordan og i hvilket omfang initiativet har bidraget til, at færre beboere i Tingbjerg udvikler diabetes og andre kroniske sygdomme, men det er endnu for tidligt at dokumentere.

Initiativets udbredelsesmuligheder

Tingbjerg Changing Diabetes inspirerer allerede byer rundt omkring i verden gennem det globale Cities Changing Diabetes-program, hvori Steno Diabetes Center Copenhagen er formel samarbejdspartner (<https://www.citieschangingdiabetes.com/about-ccd/partnerships.html>). Det skyldes, at initiativet anvender specifikke og veldokumenterede tilgange, principper, metoder og værktøjer, som er designet til at kunne overføres til andre udsatte boligområder, bydele og nabolag. Steno Diabetes Center Copenhagen har således påtaget sig den opgave at udtrække viden, læring og erfaringer fra initiativet til modeludvikling og udbredelse af indsatsen i andre udsatte boligområder i Danmark og udlandet. Et eksempel er indsatsen *Integreret Diabetesintervention i Tingbjerg*, som gennemføres og evalueres i Tingbjerg med henblik på at blive modelleret til skalering i andre udsatte boligområder under titlen *Integreret Diabetesintervention i Udsatte Boligområder*.

Gennem vores nære samarbejde med Novo Nordisk og Gehl er vi i fuld gang med at udvikle og teste metoder til kortlægning af madmiljøer (foodscapes/food environments) og mobilisering af lokale aktører og borgere i udsatte boligområder i Lissabon og Philadelphia. Flere byer kommer til i løbet af efteråret 2022. Dette foregår i samarbejde med lokale NGO'er, og formålet er at skabe viden gennem observationer og interviews i lokalsamfundet for at sikre høje informationsniveauer, hvorpå beslutninger om indsatser kan træffes. Læs mere herom på www.citieschangingdiabetes.com/latest-news/foodscape-toolkit-tested-in-lisbon.html

Du kan læse mere om igangværende og afsluttede projekter under Tingbjerg Changing Diabetes på www.tingbjergchangingdiabetes.dk/tcdformidling

Referencer

1. Tørslev, M.K. et al. Tingbjerg Changing Diabetes: A protocol for a long-term Supersetting initiative to promote health and prevent type 2 diabetes among people living in an ethnically and socio-economically diverse neighbourhood in Copenhagen, Denmark. *BMJ Open*. 11:e048846. DOI:10.1136/bmjopen-2021-048846. Weblink: <https://bmjopen.bmj.com/content/11/9/e048846>
2. Bloch, P. et al. Revitalizing the setting approach – supersettings for sustainable impact in community health promotion. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*. 11:118. DOI: 10.1186/s12966-014-0118-8. Weblink: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-014-0118-8>