



**Interreg**

Deutschland - Danmark



EUROPEAN UNION



# WIPP

## i bevægelse

**Sammen med ældre borgere om at  
udforme rammer for aktiv og sund  
aldring!**

**Journal 3/2019**

# WIPP – i bevægelse!



WIPP-projektet finansieret af Interreg Tyskland-Danmark med midler fra Den Europæiske Fond for Regionaludvikling. Læs mere om Interreg Tyskland-Danmark på [www.interreg5a.eu](http://www.interreg5a.eu)

Besøg også vores hjemmeside:  
<http://www.wipp-online.eu>

Eller følg os på [Facebook](#), [LinkedIn](#)

# Indhold



Hvad handler pjecen om?

side 1



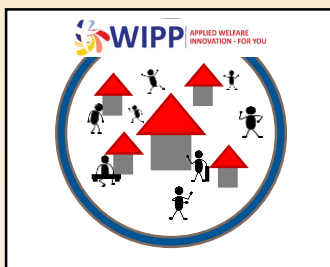
Hvem er med i WIPP?

side 2



Tingenes tilstand:  
360° Workshop – Kienbaum

side 4



WIPP-intervention– En  
kort baggrund

side 7

# Indhold



WIPP-intervention. Hvad er det præcist?

side 9



WIPP i samtale

side 13



Observatoriet WIPP – 360°:  
Vi sikrer bæredygtighed i projektet

side 18



Hvad er nyt?

side 22

# Hvad handler pjecen om?

## **Sammen med ældre borgere om at udforme rammer for aktiv og sund aldring!**

WIPP-projektet (Welfare Innovations in Primary Prevention; velfærds-innovationer i primær forebyggelse) bygger på de grænseoverskridende resultater og erfaringer fra et tidligere Interreg 4a-projekt HANC (Healthy Ageing Net-work of Competence; kompetencenetværk for sund aldring). WIPP-projektet benytter de indsamlede erfaringer fra HANC og involverer nye vigtige projektpartnere på tværs af grænserne, med henblik på udvikling og implementering af en ny forebyggelsesmodel.

Uagtet forskellene mellem det tyske og det danske sundhedssystem, er denne indsats en stor inspiration til at håndtere de tilsvarende grænseoverskridende udfordringer i den voksende ældrebefolkning.

I journalen "WIPP i Bevægelse" præsenterer vi projektets gruppebaserede interventioner samt andre aktuelle aktiviteter i WIPP. Vi bringer også interviews med deltagere og trænere, der giver indsigt i hvordan WIPP fungerer og opleves i praksis. Desuden har dette nummer af journalen en sektion, der omhandler arbejdet med at sikre bæredygtigheden af WIPP efter projektets afslutning

# Hvem er med i WIPP?

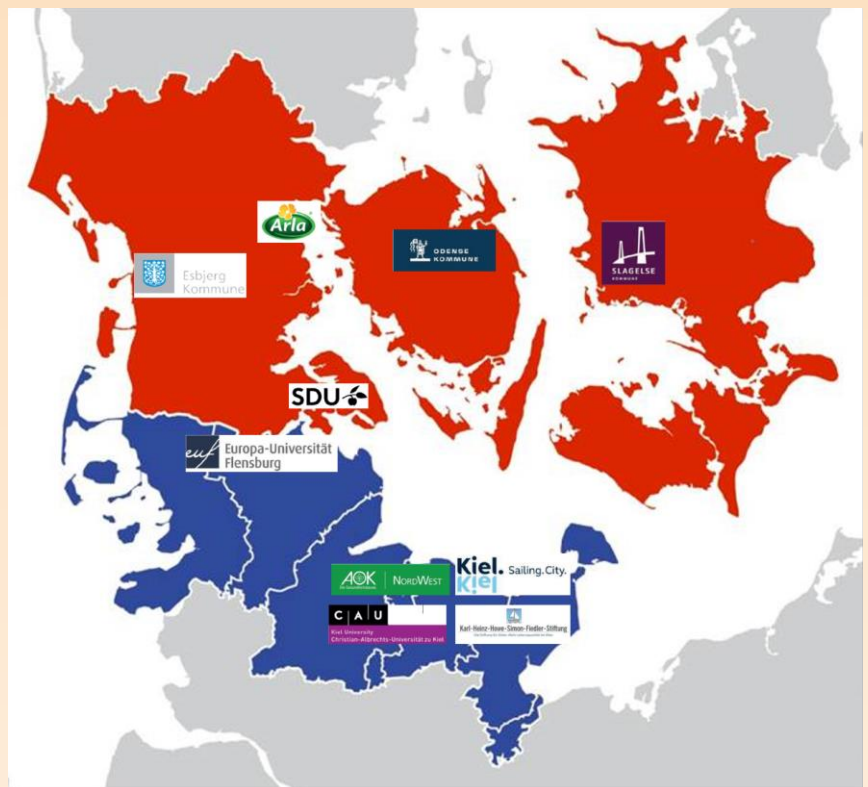
**Projektet er en grænseoverskridende investering i sundhed.**

Samarbejdspartnere i WIPP-projektet:

**1 Hovedpartner (Leadpartner)**

**9 Projektpartner**

**25 Netværkpartner**





# Hvem er med i WIPP?

**Projektet er en grænseoverskridende investering i sundhed.**

## **Lead Partner**

1. Syddansk Universitet (SDU)

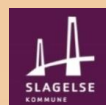


## **Projektpartner**

1. Esbjerg Kommune (EK)



2. Slagelse Kommune (SK)



3. Odense Kommune (OK)



4. Arla Foods – Danmark (AF)



5. Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU)



6. Europa-Universität Flensburg (EUF)



7. AOK NORDWEST (AOK)



8. Landeshauptstadt Kiel (LHK)



9. Karl-Heinz-Howe-Simon-Fiedler-Stiftung Kiel (HF)



# Tingenes tilstand: 360° Workshop – Kienbaum

Den aldrende befolkning har i stigende grad sundhedsmæssige problemer. Formålet med WIPP-projektet er at bevare og fremme ældre borgers sundhed. Figuren illustrerer projektets virkningssammenhæng.



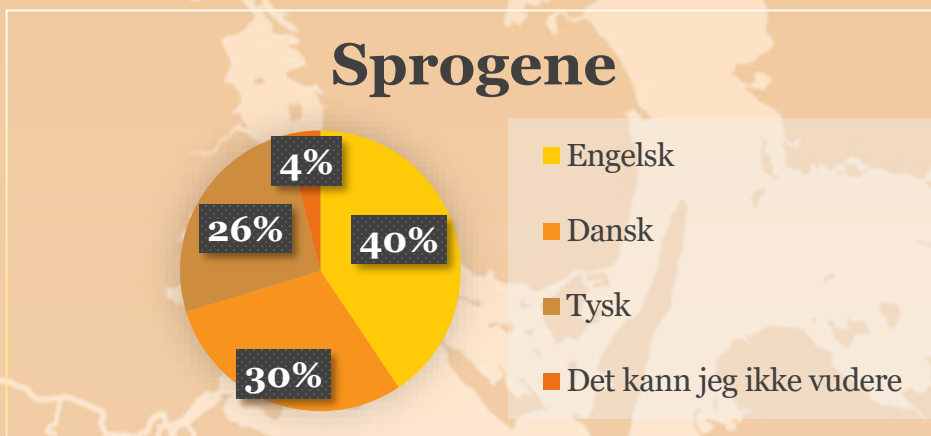
(modificeret efter Kienbaum, halvtidsevaluering WIPP, 2018)



# Tingenes tilstand: 360° Workshop – Kienbaum

I juni 2018 mødtes alle projektpartnere til 360° Workshop i Flensborg. I denne workshop blev samarbejdet og strukturerne i projektet vurderet af et eksternt firma "Kienbaum". Vi illustrerer her nogle af de vigtigste resultater af evalueringen:

Projektpartnerne kommunikerer generelt i hverdagen på engelsk, dansk og tysk. Engelsk er det sprog, der bruges mest.



Netværkspartnerne spiller en vigtig rolle i projektet. I følge undersøgelsen siger 53% af de adspurgte, at netværkspartnerne er uundværlige for at nå projektets mål. 73% af de adspurgte er enten "fuldt enige" eller "enige" i, at partnerne arbejder sammen på en tillidsfuld måde.

Projektet når godt ud til følgende institutioner: forsknings- og udviklingsinstitutioner, universiteter, lokale myndigheder og andre offentlige faciliteter. I modsætning hertil når projektet kun delvist ud til små og mellemstore virksomheder.

(modificeret efter Kienbaum, halvtidsevaluering WIPP, 2018)

# Tingenes tilstand: 360° Workshop – Kienbaum

Deltagerne er enige med 67% om, at resultaterne af projektet ud fra det nuværende perspektiv også kan bruges af andre personer end dem, der er involveret i projektet.

Ifølge 27% af deltagerne har samarbejdet i WIPP været grobund for at ændre eksisterende strukturer og processer i organisationen. Og 27% af deltagerne bekræftede, at samarbejdet har øget mangfoldigheden i organisationens praksis. Omkring en fjerdedel (20%) af organisationerne vurderer, at de på lang sigt har fået nye strategiske partnere gennem samarbejdet. Det grænseoverskridende samarbejde i projektet tillod 20% af organisationerne at skærpe deres arbejdsområder og -indhold.

## **KONKLUSION:** WIPP-projektet ...

...giver grobund  
for forandring

...øger  
præstations-  
diversiteten

...giver nye  
partnere

...skærper  
arbejdsområder  
og -indhold

(modificeret efter Kienbaum, halvtidsevaluering WIPP, 2018)

# WIPP-intervention – En kort baggrund

## Lokalmiljøet - et vigtigt udgangspunkt for forebyggende indsatser

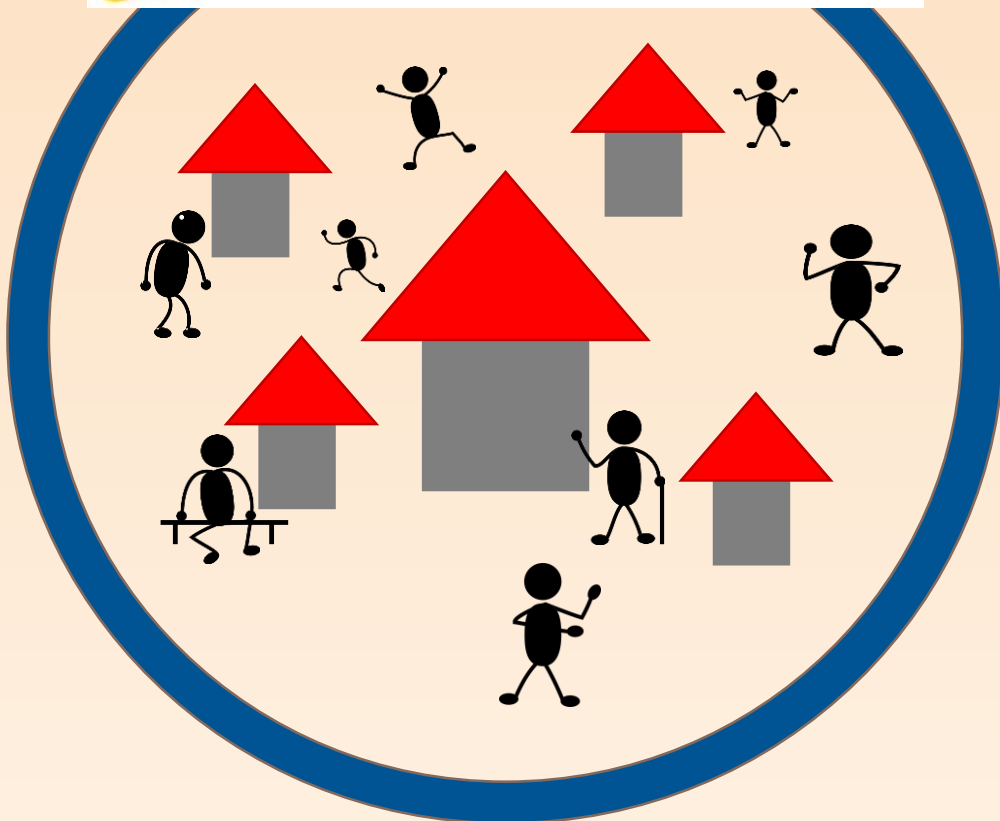
Mange ældre borgere bor i samme område og endog i samme lejlighed i årtier. Det er her hverdagen tilbringes og her der socialiseres. Vellykket forebyggelse bør derfor direkte henvende sig til denne sfære, ved at opsøge personer, der hvor de bor.

Videnskabelige studier viser, at det geografiske område, vi bevæger os i, bliver mindre og mindre med alderen. Det samme gør den sociale kontakt med andre mennesker. Ældre borgere er således mere bundet til deres umiddelbare levevilkår end yngre borgere, og identificerer sig i tiltagende grad med den bydel de bor i. At deltage i livet i bydelen og i naboskabet er derfor særlig vigtigt i alderdommen; Et centralt omdrejningspunkt i WIPP er derfor at fremme borgernes deltagelse i lokalt forankrede aktiviteter.

Derfor er kommunernes involvering særlig vigtig for forebyggelse og sundhedsfremme, da sundhed for ældre i høj grad er afhængig af lokalt-forankrede tiltag, der øger livskvaliteten for de borgere bosat her. Kommunale handlingsplaner (interventioner) kan bidrage til, at borgere føler sig godt tilpas og hjemme i deres bydel og nabolag. Kommunerne, som er involveret i WIPP-projektet, tager dette ansvar alvorligt.

# WIPP-interventionerne

**Forebyggelse...  
der, hvor borgere  
har hjemme!**

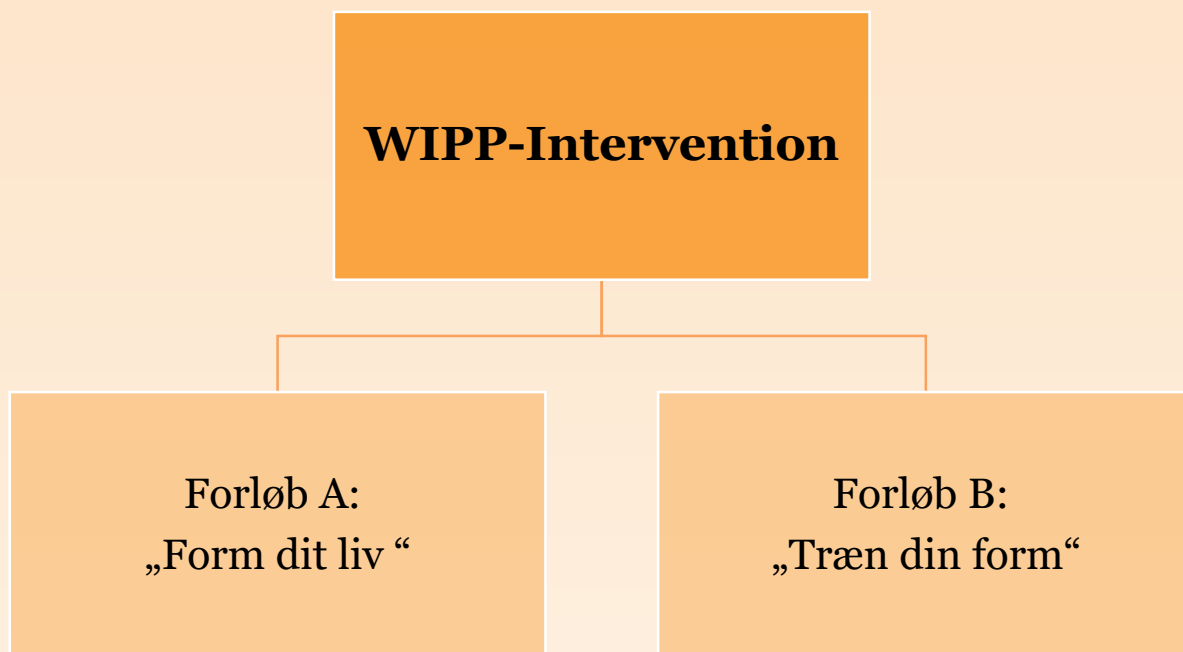


# WIPP-intervention

## Hvad er det præcist?

WIPP-interventionerne består af to forskellige forløb, der begge foregår i grupper men tager udgangspunkt i den enkelte deltager og hans eller hendes behov, ønsker, ressourcer og hverdag. Det ene forløb hedder "Form dit liv" og går overordnet set ud på at hjælpe deltagerne en større bevidsthed og indsigt i deres sundhedssituation, at kunne vurdere den og få redskaber til selv at igangsætte tiltag der forbedrer den. Et vigtigt virkemiddel i forløbet er, at deltagerne selv sætter små individuelle mål for en sund og aktiv aldring, som passer til dem, deres hverdag og de ønsker de har for fremtiden. Et andet vigtigt element er fællesbesøg hos lokale aktivitetstilbud, herunder også træningstilbud. På den måde får deltagerne mulighed for at prøve forskellige aktiviteter og finde den rigtige for dem.

Det anden forløb hedder "Træn din form". Foruden aktiviteter i Form dit liv, mødes deltagerne i "Træn din form" til ugentlige træninger for at bevare og øge deres fysiske funktion.



# WIPP forløb A: „Form dit liv“

I "Form dit liv" mødes de ældre borgere regelmæssigt i 2 timer ad gangen. Forløbet varer i alt 6 måneder og foregår i en gruppe. I de første fire uger mødes grupperne ugentligt. Derefter øges intervallerne mellem møderne. En træner igangsætter og understøtter aktiviteter og samtaler i gruppen.

Forløbet "Form dit liv" hjælper borgerne med at forbedre deres fysiske og mentale sundhed og at øge livskvaliteten. På møderne får deltagerne plads til fælles intensive drøftelser om emner der vedrører dem og deres velbefindende. Grupperne giver en enestående mulighed for at støtte og motivere hinanden. Fordi forløbet er lokalt forankret giver grupperne også grobund for et øget socialt netværk, der rækker langt ud over forløbet.





# WIPP forløb B: „Træn din form“

I "Træn din form"-forløbet mødes de ældre borgere regelmæssigt to gange om ugen i en time. Selve træningsforløbet varer 6 måneder. Træneren søger for at finde egnede individuelle øvelser og er hele tiden til rådighed for at kunne hjælpe og sikre en træning af høj kvalitet. Målet er, at deltagerne bliver så erfarne med at træne, at de efter de første 12 uger selv kan varetage deres træning, og at de på egen krop mærker effekten af træning. For mange giver det motivation til at opsøge eksisterende træningstilbud af høj kvalitet. "Træn din form" består foruden træning af en række sideløbende gruppemøder med samme indhold og formål som i "Form dit liv". De gruppemøder er part af de sidste 12 uger.

"Træn din form" hjælper borgerne med at forbedre deres fysiske sundhed og mobilitet for i sidste ende bedre at kunne deltage aktivt i livet.



# Indtryk af WIPP- Interventionen



# WIPP i samtale

**„Form dit liv!“**

**„Træn din form!“**

Ved det seneste WIPP partnernøde blev der lavet interviews fra både deltagere og trænere. På de følgende sider præsenteres de to perspektiver på hhv. den tyske og danske side. Et sammendrag af interviewene følger snarest på projektets hjemmeside <http://www.wipp-online.eu/de/das-wipp-projekt-eine-uebersicht/>.



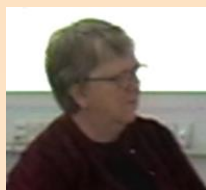
# WIPP i samtale

**Perspektiv: danske deltagere:**

**Hvordan oplever du kurset?**



**Anne-Marie Michelsen, Esbjerg Kommune:**



*"Kurset er godt. Jeg er glad for dem. (I: Ja!) Fordi man får det der små skub og påmindelser om nogen ting man godt ved i forvejen."*

**Peer Christensen, Esbjerg Kommune:**



*"Min kone døde for 4 år siden. Det giver tomrum, det giver et routine, der præger livet hvor vi før kunne snakke om: Nu går vi til det. I dag er mit liv mere eller mindre routine-præget. Det er et godt procent, hvor jeg kan komme ud idag. Det er for jeg ville deltage i det her kursus og indtil nu det har været motiverende for mig, fordi jeg kommer ud."*

**Rita Lauridsen, Esbjerg Kommune:**

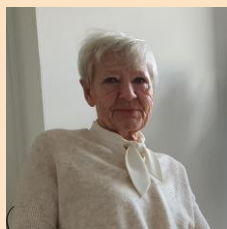


*"Det er helt sikkert en chance. Og grunden til, at jeg var enig i, er at jeg har svært ved nogle bevægelser. Så er det min chance for, at kompetente mennesker kan hjælpe mig. Det er godt."*

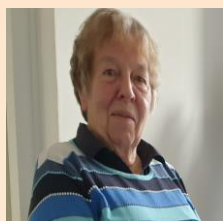
# WIPP i samtale

## Perspektiv: tyske deltagere

### Hvordan oplever du kurset?



*"Vi er en god gruppe, vi griner meget, men vi gør også meget ud af den tid, vi er her. Vi forbedrer os hele tiden lidt mere. Det synes jeg er godt. Bare glæden i rummet, når du kommer ind, det er så afslappende. Det er dejligt."*



*"Meget informativ og interessant. Jeg har mødt nogle spændende og rare mennesker nu. Nogle kendte jeg allerede gennem mine øvrige sportsaktiviteter. Jeg kommer i forvejen her i sportsklubben. Men jeg har også mødt andre mennesker, som jeg ikke kendte selvom de bor her lige rundt om hjørnet."*



*"Vi er en rigtig god gruppe. Vi snakker og udveksler erfaringer. Vi taler også om private ting. Det er venskabeligt... jeg må sige."*



# WIPP i samtale

## Perspektiv: danske instruktører

Hvad kan du bedst lide ved  
interventionen?



### Heidi Juul Jensen, Esbjerg Kommune:



*”Glæden. Den glæde, der opstår når man har det sjovt med hinanden og laver noget fysisk sammen.”*

### Pernille Dybsø Pedersen, Esbjerg Kommune:



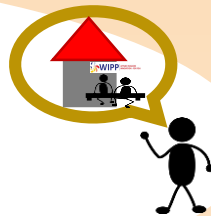
*”(...) at deltagerne støtter hinanden og åbner sig op. De er ærlige over for hinanden, og de tør bare at sige, hvad de føler. Ja, og det synes jeg er rigtig godt.“*



# WIPP i samtale

**Perspektiv: tysk instruktør:**

**Hvad kan du bedst lide ved interventionen?**



**Tanja Maury-Butenschön, Kiel, Suchsdorf:**



*”Mennesker, der ikke nødvendigvis kendte hinanden før, kommer sammen nu. De møder hinanden med deres forskellige styrker og svagheder og oplever noget nyt sammen. Både i træningsdelen, men også i samtalerne hvor der har vist sig at være god kontakt. Der er altid et informationsflow mellem dem. Jeg synes det er rigtig dejligt.”*

*”(...) jeg tror, at de alle har profiteret af samværet, og sundhed er det centrale omdrejningspunkt.“*

# Observatoriet WIPP – 360°: Vi sikrer bæredygtighed i projektet

I oktober 2018 mødtes projekt- og netværkspartnerne i Esbjerg (DK) for bl.a. at diskutere WIPPs såkaldte observatorium. Observatoriet skal sikre bæredygtigheden af WIPP-projektet efter projektets afslutning. Som forberedelse til projektmødet blev der sendt et arbejdsark med forskellige spørgsmål til projektet- og netværkspartnerne. Følgende spørgsmål blev diskuteret:

1. Hvad er din interesse i **primær forebyggelse for aldersgruppen 60 +/65 +?**

2. Hvilke politiske, strukturelle, lovgivningsmæssige og praktiske **muligheder** tilbyder WIPP-projektet for aldersgruppen 60 +/65 +?

3. Hvilke politiske, strukturelle, lovgivningsmæssige og praktiske **forhindringer** opstår i forbindelse med gennemførelsen af WIPP-projektet?

# Observatoriet WIPP – 360°: Vi sikrer bæredygtighed i projektet

## 1. Hvad er din interesse i **primær forebyggelse for aldersgruppen 60 +/65 +?**

Sund aldring

**Aktiv og sund aldring** er af stor betydning for samfundet. Det skal samfundet gøres opmærksom på. En partner påpegede: *"Mit fokus er at finde en bæredygtig model for, hvordan man kan inspirere flere borgere til at tage sig af deres eget helbred, leve et aktivt, tilfreds liv og leve i meningsfulde samfund."*

deltagelse &  
empower-  
ment

Endvidere var deltagelse i **meningsfulde** aktiviteter **i livet** samt **empowerment** (dvs. kvalifikationer) af målgruppen vigtigt. *"WIPP-projektet betragtes som en model for at øge ældre borgeres sundhedskompetence."*

# Observatoriet WIPP – 360°: Vi sikrer bæredygtighed i projektet

## 2. Hvilke politiske, strukturelle, lovgivningsmæssige og praktiske **muligheder** tilbyder WIPP- projektet for aldersgruppen 60 +/65 +?

Forebyggelsesloven i Tyskland og sundhedsreformen i Danmark muliggør en bedre og mere bæredygtig forebyggelsesindsats hos ældre borgere. Derudover kan eksisterende strukturer udvikles og offentligheden informeres om ældre borgers behov. Endelig kan institutioner, der beskæftiger sig med aktiv og sund aldring, sammenkobles.

En partner skriver:

*"...politiske muligheder: at henvende sig med resultaterne af WIPP til regeringen. På den måde bidrager projekt-evalueringen til at skabe ændringer der potentielt kan udmyntes i kommunale tilbud."*

*"Nabolaget ses som en platform for at gennemføre forebyggende tiltag med succes: „En positiv oplevelse er installationen af „Anlaufstelle Nachbarschaft“ i kommunerne, der fremmer egeninitiativ og engagement."*

## Observatoriet WIPP – 360°: Vi sikrer bæredygtighed i projektet

### 3. Hvilke politiske, strukturelle, lovgivningsmæssige og praktiske **forhindringer** opstår i forbindelse med gennemførelsen af WIPP-projektet?

Begrænsede økonomiske ressourcer i alderdommen og begrænsninger i ældre borgeres mobilitet (dvs. mulighed for transport og at kunne bevæge sig over længere afstande) blev identificeret som forhindringer. Derudover blev en mangel på forståelse for brugen af digitale medier angivet som en hindring. Endelig er mangel på lokaler i nærheden af de ældre borgere og manglende finansiering af tilbudene også forhindringer, der skal håndteres.

*En partner sagde: "Det vil for eksempel være svært at udvide WIPP-projektets intervention til hele kommunen, fordi vi er geografisk en relativt stor kommune. Transport vil derfor være en stor udfordring - særligt i landdistrikterne. Vi ser allerede i WIPP-projektet, at transport i den byddel, hvor projektet kører, er en udfordring."*

# Hvad er nyt?

## **Partner- og netværkspartnermøde den 23. & 24. oktober 2018 i Esbjerg, Danmark**

Den 23. og 24. oktober 2018 blev et partner- og netværkspartnermøde afholdt i Esbjerg (DK). Den 23. oktober mødte alle projektpartnere og den 24. oktober netværkspartnerne blev tilføjet.

Mødet fokuserede på projektets bæredygtighed: Hvad vil "bæredygtighed" i WIPP-projektet egentlig sige? Det handler om at finde en måde hvor succesfulde aspekter af projektet kan føres videre i samfundet når projektet er slut.

Hvordan kan projekt- og netværkspartnerne finde en måde at gøre det på? Hvilke krav er der? Hvordan kan ældrebefolkningens sundhed effektivt fremmes?

Bæredygtighed i form af sundhedsfremme betragtes på to niveauer: For det første bør livskvaliteten og trivsel for de enkelte borgere øges. På den anden side skabes muligheder for sund og aktiv aldring i miljøet, f.eks. enkelt adgang til træningslokalerne.

Under mødet i Esbjerg blev vigtige aspekter for bæredygtigheden af WIPP-projektet diskuteret i workshops. Det skal ...

1. At nå bedre du til mennesker over 65 år !
2. At repektere borgerens behov for en aktiv og sund aldring!
3. At styrke ældre borgere til at selvstændigt at udvikle en aktiv og sund livsstil!
4. At skabes alderssvarende boligmiljøer!



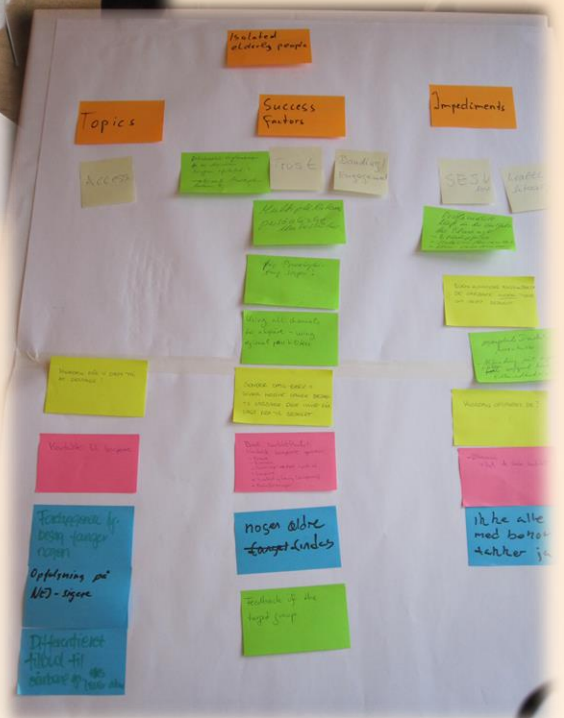
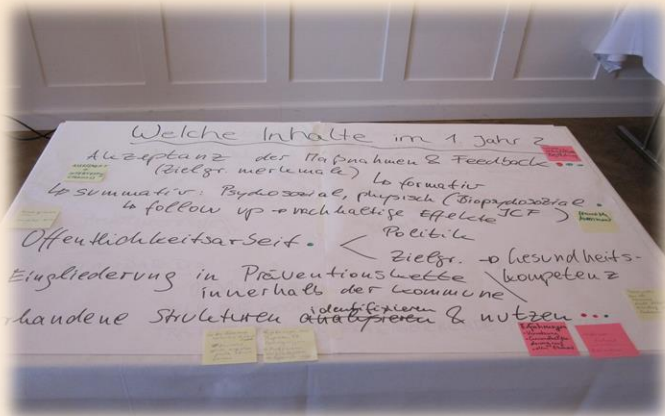
# Andet nyt

**Indtryk fra partner- og netværkspartnermødet d. 23. & 24.10.2018 i Esbjerg, Danmark**



# Andet nyt

Indtryk fra partner- og netværkspartnermødet d. 23. & 24.10.2018 i Esbjerg, Danmark



# Hvordan kommer vi videre?

## I den næste WIPP journal kan du se:

- Resultater af WIPP-Interventionerne "Form dit liv" og "Træn din form"
- Observatoriets nuværende status WIPP - 360 °: sikring af bæredygtighed
- Aktuelle informationer om forløb og tiltag i WIPP





**Interreg**  
Deutschland - Danmark



EUROPEAN UNION



The WIPP project is funded by Interreg Deutschland-Danmark with grants from the European Fund for Regional Development. Read more about Interreg Deutschland-Danmark at [www.interreg5a.eu](http://www.interreg5a.eu)