



# Skab børneliv i sund balance

Inspiration fra tre kommuner

KL

 Aalborg  
Kommune

 Albertslund Kommune

FREDERIKSSUND  
KOMMUNE

NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv

---

# Indhold

5

---

## Børns sundhed og trivsel – en fælles opgave

Børneliv i sund balance er et godt eksempel på, at vi hele tiden kan gøre det endnu bedre, skriver Sisse Marie Welling i en leder.



6

---

## Børneliv i sund balance – kort fortalt

Få et hurtigt overblik over indsatsens målsætninger, deltagere, aktiviteter, organisering og vigtigste indsigter.

10

---

## En nyskabende tilgang til børns sundhed

Børneliv i sund balance er et lovende bud på at arbejde helhedsorienteret med børns sundhed og trivsel, siger to eksperter.





## 16

### Aalborg Kommune

#### Rådmand: Bedre børneliv

Vi samarbejder i dag langt mere om børns sundhed og trivsel, og det har givet bedre børneliv, siger Jes Lunde.

#### Sundhed styrker læringen

Sundhed og fysisk aktivitet er blevet en vigtig del af skolens hverdag, og lokalsamfundet bidrager også.

## 20

### Frederikssund Kommune

#### Borgmester:

#### En motiverende vej

Der er store perspektiver i en positiv og fælles tilgang til børns sundhed og trivsel, siger Tina Tuving Stauning.

#### En mere aktiv hverdag i dagtilbud

Her er bevægelse indarbejdet i næsten alt – til gavn og glæde for både børn og personale.

## 24

### Albertslund Kommune

#### Borgmester:

#### Languarigt commitment

Bedre rammer om børns sundhed kræver, at man tænker langsigtet og på tværs af aktører, siger Steen Christiansen.

#### Fokus på de mindstes sundhed

Sundhedsplejen og dagtilbud arbejder tæt sammen om at forbedre børns motorik og madvaner.

## 28

### Fem råd til andre kommuner

De fem vigtigste indsigter fra de første fem år i Børneliv i sund balance – som inspiration til andre kommuner.





# Børns sundhed og trivsel – en fælles opgave

Vi har som samfund et fælles ansvar for at skabe gode betingelser for, at *alle børn* i Danmark kan få en god og sund start på livet. Sådan er det desværre ikke endnu.

Også i Danmark er der blandt børn social ulighed i sundhed. Børn, der vokser op i en familie med færre ressourcer, er fx mindre fysisk aktive, spiser mere usundt, oplever oftere mental mistrivsel og har højere risiko for at udvikle overvægt.

I kommunerne har vi unikke muligheder for at skabe gode rammer for børns sundhed og trivsel. Vi er i tæt kontakt med børn og deres familier via sundhedsplejen, dagtilbud, skoler og er desuden med til at præge fritidslivet. I alle 98 kommuner gør dygtige medarbejdere hver dag en forskel i børnenes liv – i tæt samspil med forældrene.

Men som kommuner kan vi hele tiden udvikle os og gøre det endnu bedre. Det er Børneliv i sund balance et godt eksempel på.

Børneliv i sund balance foregår i tre kommuner og adresserer uligheden i sundhed ved at fokusere på 10 lokalområder, som er mindre ressourcestærke. Her bliver der gjort en indsats for at styrke aktørerne i børnenes hverdag i at tage et større ansvar for børnenes sundhed og trivsel. Når lokalsamfundet går sammen, bliver der nemlig skabt sunde rammer i hverdagen og stærke, inkluderende fællesskaber. Det kommer alle børn til gavn.

De tre deltagende kommuner, Albertslund, Frederiksund og Aalborg, har politisk besluttet at arbejde ud fra principperne i Børneliv i sund balance i en tiårig periode. Det langsigtede perspektiv er vigtigt. Dels for at skabe et endnu stærkere samarbejde på tværs af den kommunale organisation. Dels for at række ud til det øvrige lokalsamfund og sammen skabe løsninger, der gavner børnenes sundhed og trivsel. Den slags kulturændringer tager tid.

## Forebyggelse i fremtiden

Børneliv i sund balance er også interessant, fordi indsatsen flugter med de fire pejlemærker i KL's udspil Fremtidens forebyggelse:

- Priorité sunde rammer for et bæredygtigt samfund
- Styrk fællesskaber for mere trivsel og sammenhængskraft
- Invester i børn og unge, de er fremtidens generationer
- Differentiér for at skabe mere lighed i sundhed

Det er en styrke, at Børneliv i sund balance tager afsæt i den bedst tilgængelige viden om, hvordan kommuner og lokalsamfund kan fremme børns sundhed og trivsel. Samtidig vil indsatsen generere ny viden, ved at de ti lokalområder bliver fulgt tæt af forskere.

De hårde tal fra forskningen får vi først om nogle år. Men allerede nu opleves der forbedringer i børnenes hverdag i lokalsamfundene, og det bliver interessant løbende at følge med i udviklingen.

Børneliv i sund balance er ikke en standardopskrift på, hvilke konkrete indsatser man bør sætte i værk i den enkelte kommune. Derimod har projektet udviklet en måde at arbejde sammen på om en vigtig udfordring – og med succes afprøvet den i en række forskellige lokalsamfund.

Vi håber, at denne lovende tilgang til at fremme børns sundhed kan inspirere alle, der har et politisk eller ledelsesmæssigt ansvar på området.

God læselyst!

**Sisse Marie Welling**  
formand for Sundheds-  
og Ældreudvalget i KL  
(med ressortansvar for sundhed)



---

# Børneliv i sund balance

## – kort fortalt

Børneliv i sund balance er en tiårig lokalsamfundsindsats, der i tre kommuner skal styrke arbejdet med at fremme sundhed for børn i alderen 0-10 år.

Målet med indsatsen er, at flere børn kommer til at trives bedre, spise sundere, være mere fysisk aktive og oplever, at deres familier og nærmiljø støtter op om dette. På tværs af de enkelte delindsatser er der således tre gennemgående målsætninger:

- **Leg og bevægelse sammen**
- **Sund mad og drikke sammen**
- **Oplevelser og nærhed sammen**

Målsætningerne skal opnås ved, at såvel kommunale aktører som andre lokale kræfter hver især tager et større ansvar og samarbejder om at styrke børnenes sundhed og trivsel. Det gælder især forældre, sundhedspleje, dagtilbud, skole, fritidstilbud, foreninger og virksomheder. Sammen kan de skabe sundere rammer, aktiviteter og fællesskaber til gavn for børnene i lokalsamfundet.

Projektet omfatter 10 lokalsamfund, der har en stor andel af familier med begrænsede socioøkonomiske ressourcer og en stor andel af børn med overvægt. Områderne er også valgt ud fra, at de har et godt idræts- og foreningsliv samt grønne områder og andre faciliteter, som børn og deres familier kan have glæde af i hverdagen.

Lokalsamfundene ligger i kommunerne Aalborg, Albertslund og Frederikssund. Blandt områderne er der såvel mindre byer i landområder som lokalområder i større byer. I alt har 10 folkeskoler, en specialskole og 31 dagtilbud deltaget sammen med sundhedsplejen i de respektive områder.

Indsatsen er ledet af Center for Forebyggelse i praksis i KL og støttet af Nordea-fonden. En række forskere og faglige eksperter har bidraget til at udvikle delindsatserne (se side 8 og 9).

Statens Institut for Folkesundhed evaluerer dels implementeringen af indsatsen, dels indsatsens virkning på blandt andet udviklingen i børnenes vægt og trivsel. Hertil kommer anden følgeforskning, som Novo Nordisk Fonden finansierer.

**Læs mere om Børneliv i sund balance på [kl.dk/bornelivisundbalance](http://kl.dk/bornelivisundbalance)**



# De vigtigste indsigter

Fem råd til andre kommuner



1

## **Skab gode rammer for det hele børneliv**

Vælg virksomme indsatser, og fokuser på lokalområder med størst behov.

## **Sørg for langsigtet politisk opbakning**

Stræb efter politisk commitment på tværs af fagområder og fælles langsigtede mål

2

3

## **Giv lokale ledere og medarbejdere indflydelse og ejerskab**

Involvér fra start de fagprofessionelle, og sørg løbende for muligheder, hvor de kan dele erfaringer og få ny inspiration.

## **Ræk ud til andre aktører**

Skab strukturer til og en kultur for at række ud til andre fagområder til og det øvrige lokalsamfund.

4

5

## **Sæt ressourcer af i startfasen**

Prioriter midler til at understøtte indsatsen de første år for at sætte gang i en udvikling og skabe grundlag for ejerskab og forankring.

Rådene bygger på erfaringer fra de første fem år i Børneliv i sund balance.  
Læs mere på side 28-30.

---

# Seks gennemgående indsatser i Børneliv i sund balance

Børneliv i sund balance har fokus på at styrke samarbejdet i lokalsamfundet om at skabe sunde rammer og fællesskaber for børn og deres familier. Alle 10 lokalområder har som udgangspunkt arbejdet med de samme seks delindsatser, men har haft mulighed for at tilpasse dem til deres behov og ressourcer.

Tre målsætninger giver fælles retning:

- **Leg og bevægelse sammen**
- **Sund mad og drikke**
- **Oplevelser og nærhed sammen.**



Indsatserne er udvalgt og designet ud fra blandt andet forskningsbaseret viden og Sundhedsstyrelsens faglige anbefalinger på de respektive områder. De involverer primært kommunale aktører, som er i berøring med børnenes liv: sundhedsplejen, dagtilbud, skole, SFO og fritidsområdet. Samtidig er der i alle indsatser lagt vægt på at styrke samarbejdet på tværs i kommunen og med andre aktører i lokalsamfundet.

Alle familier får grundigere vejledning ved sundhedsplejens hjemmebesøg, når barnet er 4-6 måneder.

Der er ekstra fokus på tumlen, familiens måltider, skærmvaner og gode familieoplevelser i lokalområdet.

Sårbare familier får et supplerende tilbud om telefonrådgivning om amning i barnets første halve leveår og/eller hjælp til sundere vaner via telefonrådgivning (ved 1 år) og hjemmebesøg (ved 1,5 år).

Sundhedsplejen og dagtilbud samarbejder om en legebaseret undersøgelse af motorik hos børn i fireårsalderen. Undersøgelsen har fokus på børnenes bevægelsesglæde og deres mod på at udfordre kroppen.

Sundhedsplejen



Motorik



Alle dagtilbud arbejder efter fælles principper for, hvordan der i børnenes hverdag kommer flere aktiviteter, rutiner og rammer, der understøtter leg, bevægelse samt børnenes nysgerrighed på maden og oplevelser i lokalsamfundet.

Lokalsamfund



Børneliv  
i sund balance

Dagtilbud



Et styrket samarbejde i lokalsamfundet igennem blandt andet en årlig Børneliv i sund balance-festival og Nærhedscirklen, der viser sjove oplevelser i børnehøjde i lokalsamfundet.

Fritidsliv



Skole og SFO



Et styrket samarbejde mellem det lokale foreningsliv og dagtilbud og skoler, hvor børnene kan prøve idrætten og møde trænerne. Dels via forløb i institutionstiden, dels ved at åbne sportsfaciliteterne for familierne i weekenden med forskellige foreninger som værter.

Skolerne arbejder med egne handleplaner for, hvordan de vil fremme rammer og muligheder for mere leg, bevægelse, sund mad og drikke samt oplevelser i lokalområdet. Det kan være såvel i skole og SFO som i samarbejde med det øvrige lokalsamfund.

# En nyskabende tilgang til børns sundhed

Der er behov for at arbejde mere helhedsorienteret og langsigtet, når man vil sætte nye initiativer i gang for at fremme børns sundhed og trivsel.

Det er Børneliv i sund balance et lovende bud på, vurderer to eksperter, der har fulgt indsatsen tæt i de første fem år.

Vi står som samfund med en række kendte udfordringer, når det gælder børns fysiske sundhed. Børn er generelt mindre fysisk aktive, en del har motoriske udfordringer, og op mod hvert femte barn eller ung har overvægt. Hertil kommer, at der blandt børn er en betydelig ulighed i sundhed – også når det gælder fx overvægt.

Den situation kalder på en mere ambitiøs og samlet tilgang til fremme af børns sundhed og trivsel. Vi skal væk fra enkeltstående projekter og tænke mere helhedsorienteret. Vi skal ikke fokusere for snævert på ét problem, fx dårlig trivsel eller overvægt, men være bedre til at forstå sammenhængene i børns liv. Og vi skal ikke kun hjælpe børn i problemer, men skabe rammer for gode børneliv for alle.

Sådan sammenfatter direktør for Statens Institut for Folkesundhed, Morten Hulvej Rod, sit bud på en nødvendig systemforandring i den kommunale sundhedsfremme.

– Overvægt er ikke noget isoleret problem – og heller ikke i sig selv den største sundhedsmæssige udfordring for børn i Danmark. Men vi ved fra forskningen, at det er enormt vigtigt for alle børn at bevæge sig. Så hvis dårlig motorik forhindrer et barn i at cykle eller deltage i legen på klatrestativet i skolegården, påvirker det både barnets trivsel og sundhed negativt, siger Morten Hulvej Rod.

Han peger også på betydningen af sunde spisevaner, og hvordan de kan være truet i et samfund, hvor junkfood er så let tilgængeligt, og hvor der er mindre fællesskab omkring måltider i hjemmene. Hertil kommer den udbredte trivselsudfordring blandt børn og unge.

– Det er alt sammen vigtige faktorer, som ikke kun har betydning for overvægt, men også bredere for børns sundhed og trivsel. Og de berører ikke kun en mindre gruppe børn i en risikogruppe, men har betydning for alle børns sundhed og trivsel, forklarer SIF's direktør.

Ifølge ham er den rigtige tilgang derfor at skabe bedre rammer for alle børns sundhed. Eksempelvis ved at få alle børn i skoler og dagtilbud mere ud at gå, cykle og klatre, på tur i skoven og over i hallen med den lokale idrætsforening. Derved kan man også hjælpe dem, der har de største udfordringer – uden at udstille dem som problemet.

## Behov for en stærk samarbejdskultur

Det er netop en sådan helhedstænkning, der ligger bag Børneliv i sund balance, forklarer Tine Curtis, som har været med til at udvikle og drive projektet i en årrække. I dag er hun sundhedsfremmechef i Center for Sundt Liv og Trivsel, der støtter kommuner og andre aktører i at udvikle, implementere og dokumentere nye måder at arbejde og samarbejde om bedre trivsel og vægt hos børn og unge.

---

## OM EKSPERTERNE

### Tine Curtis

- Sundhedsfremmechef ved Center for Sundt Liv og Trivsel, der er stiftet af Indenrigs- og Sundhedsministeriet og Novo Nordisk Fonden.
- Forskningschef i Aalborg Kommune
- Adjungeret Professor ved Syddansk Universitet og Aalborg Universitet
- Tidligere leder af KL's Center for Forebyggelse i praksis, herunder ansvar for Børneliv i sund balance indtil foråret 2024.

### Morten Hulvej Rod

- Direktør, professor ved Statens Institut for Folkesundhed, SIF
- Tidligere sundhedsfremmechef ved Steno Diabetes Center Copenhagen
- Tidligere centerchef for Nationalt Videncenter om udsatte børn og unge.



– Der arbejdes i disse år både i kommuner og forskningsmæssigt på, hvordan man gennem nye måder at samarbejde på kan fremme børns bevægelse, trivsel og sundhed. Her er Børneliv i sund balance det foreløbigt største initiativ, og det er allerede nu tydeligt, at der meget inspiration at hente for andre kommuner, siger Tine Curtis.

Det handler ifølge hende ikke så meget om de enkelte aktiviteter, men om en særlig måde at samarbejde på, hvor forvaltninger, fagprofessionelle, foreninger, forældre og andre lokale aktører påtager sig et fælles ansvar for at skabe sunde rammer om alle børns liv.

### En ny rolle for kommunen

Morten Hulvej Rod betegner den udvikling som en nødvendig kulturændring eller systemforandring:

– Den måde at betragte opgaven med børns sundhed og trivsel på giver kommunen en ny vigtig rolle. Nemlig at bringe de relevante lokale aktører sammen, så de selv kan vurdere, hvad der er værdi og mening i at samarbejde om.

Ifølge ham bør netop dét være den vigtigste inspiration for andre kommuner, der gerne vil styrke deres indsats for børns sundhed og trivsel.

– Andre kommuner kan og skal ikke kopiere aktiviteterne i Børneliv i sund balance én til én. Men alle vil kunne lære noget af den systemorienterede tilgang, af erfaringerne med det tværgående samarbejde og af nogle af de konkrete aktiviteter, der er udviklet lokalt, siger SIF's direktør.

Også forskningsmæssigt er der et øget fokus på potentialerne i den måde at samarbejde om børns sundhed på. Der er også forskning knyttet til Børneliv i sund balance, så erfaringerne fra kommunerne kan blive dokumenteret og udbredt:

– Der kommer ikke blot en evaluering af erfaringerne fra arbejdet i lokalsamfundene i Børneliv i sund

balance. Der kommer også forskning, der vil gøre os klogere på, hvordan sundhedspleje og dagtilbud kan styrke indsatsen som en integreret del af deres respektive kerneopgaver, samt hvordan man i lokalsamfund kan arbejde med og samarbejde om børns sundhed, siger Tine Curtis.

### Skal give mening i hverdagen

Begge eksperter ser den gradvise opbygning af en samarbejdskultur om børns sundhed og trivsel som et af de vigtigste mål for de mange aktiviteter, der foregår i regi af Børneliv i sund balance. Men de er også opmærksomme på, at det ikke altid er let at etablere nye tværgående samarbejder mellem parter, der allerede har travlt med hver deres opgaver.

”

Den måde at  
betragte opgaven med  
børns sundhed og trivsel på  
giver kommunen en ny vigtig rolle.  
Nemlig at bringe de relevante  
lokale aktører sammen, så de  
selv kan vurdere, hvad der er  
værdi og mening i at  
samarbejde om.

Morten Hulvej Rod

Derfor peger de på vigtigheden af, at samarbejdet om børns sundhed ikke skal være et udefrakommen- de, midlertidigt projekt, som kun lever så længe, det får ekstra opmærksomhed og ressourcer. Aktiviteterne skal give mening som en del af hverdagen, forklarer Tine Curtis:

– Vi ser mange tegn på, at medarbejdere i sundhedspleje, skoler og dagtilbud sammen har udviklet og implementeret aktiviteter og måder at samarbejde på, som efterhånden bliver masseret ind i den almindelige opgaveløsning. Det er nogle steder blevet noget, 'vi bare gør', siger hun.

Hun peger især på betydningen af, at de fagprofessionelle selv har været direkte og dybt involveret i at udvikle og afprøve aktiviteter og nye samarbejdsformer.

Den slags kulturforandringer tager tid. Derfor er det også et grundprincip i Børneliv i sund balance, at kommune, dagtilbud og skole forpligter sig til at arbejde langsigtet. Der skal være tid til at udvikle, afprøve og indarbejde de nye samarbejdsformer. De skal have lov at virke i mere end en valgperiode, før resultaterne gøres op, fastslår de to eksperter.



### Nye måder at måle resultater på

De henviser blandt andet til erfaringer fra en tilsvarende indsats i Amsterdam, der også arbejdede langsigtet og systemisk med at fremme børns sundhed. Her begyndte de positive effekter for byens børn at være tydelige efter 6-8 år. Derfor er Børneliv i sund balance også tænkt som en tiårig indsats, hvor der først i sidste halvdel af forløbet bliver målt på hårde data om effekten på blandt andet udviklingen i børnenes vægt.

Men der er ifølge de to eksperter også brug for at udvikle nye og bedre metoder til at evaluere og dokumentere resultaterne af denne type bredspektrede og langvarige indsatser, hvor det er svært at isolere en simpel sammenhæng mellem aktivitet og effekt.

– Derfor skal vi også kunne registrere og anerkende de bredere, positive forandringer, vi ser. Dels direkte i børnenes liv, dels i de strukturelle rammer, der lokalt bliver skabt om sunde børneliv. Det har en selvstændig værdi, at et lokalsamfund bliver bedre til at se og handle på egne udfordringer, siger Tine Curtis.

## En styrket indsats for børns sundhed

Tine Curtis og Morten Hulvej Rod har følgende overordnede råd til kommuner, der vil arbejde langsigtet og helhedsorienteret med børns sundhed og trivsel:

Fokusér bredt på sundhed og trivsel  
– ikke snævert på fx overvægt

Prioritéér vedholdende indsatser, der gælder alle børns sundhed

Involvér de fagprofessionelle i at udvikle virksomme lokale indsatser

Invitéér andre aktører, fx foreninger, med i samarbejdet

Sats både på konkrete, synlige aktiviteter og på indsatser, der kan understøtte en gradvis kulturændring

---

Aalborg Kommune / Frederikssund Kommune / Albertslund Kommune

# Kommunale erfaringer





# Bredt samarbejde giver bedre børneliv

I Aalborg Kommune samarbejdes der i dag langt mere på tværs om børns sundhed og trivsel. Samarbejdet har givet bedre børneliv, og den vej skal vi videre ad. **Rådmand Jes Lunde** gør status midtvejs i Børneliv i sund balance.



---

Aalborg Kommune har siden 2020 deltaget i Børneliv i sund balance. Indsatsen har været koncentreret i fire lokalområder med i alt fire skoler og 16 daginstitutter. Rådmand for Sundhed og Kultur, Jes Lunde (R), deler her i kort form kommunens foreløbige erfaringer fra de første fem års arbejde.

## Hvad fik jer til at gå med i Børneliv i sund balance?

Vi kunne se, at andelen af overvægtige børn i Aalborg var stigende, og at mange børn havde en dårlig motorik. Det gjaldt især, men langt fra kun i udsatte boligområder. Derfor gav projektets tilgang god mening

for os. Vi ville ikke nøjes med at bekæmpe overvægt hos en mindre gruppe, men ville gerne opnå, at alle børn bevæger sig mere og spiser sundere.

## Hvad kræver det at lykkes med en helhedsorienteret indsats?

At styrke børns sundhed og trivsel er ikke noget, der kan løses fra rådhuset. Det kræver et kreativt samarbejde mellem alle aktører omkring børnene. Det gælder selvfølgelig kommunens egne ledere og medarbejdere inden for sundhedspleje, dagtilbud og skole, men også forældre, det lokale foreningsliv og erhvervslivet.

### **Hvad har I fået ud af at satse på et bredt, tværgående samarbejde om børns sundhed?**

Først og fremmest har det skabt bedre børneliv. Vi kan se, at flere børn får det fysisk og motorisk bedre. De stoler mere på deres egne fysiske kompetencer, og det er med til at højne trivslen.

Men der er også sket meget på de indre linjer i kommunen. Vi har fået sat turbo på det tværfaglige samarbejde om børns trivsel og sundhed. Blandt andet er vi blevet endnu bedre til at udnytte viden og ideer fra de mange forskellige dele af det kommunale system, der direkte eller indirekte er i berøring med børns hverdagsliv. Også de lokale foreninger, fx idrætsklubberne, har fået en mere fremtrædende rolle, og de har meget at bidrage med, når det gælder børns sundhed.

Et godt eksempel på det brede samspil er, at dagtilbud samarbejder med en genbrugsbutik om at skaffe børnecykler. Medarbejderne i institutionerne er via Cykelistforbundet uddannet til cykelagenter og kan lære børnene i dagtilbuddet at cykle, mens den lokale cykelhandler kommer forbi og fortæller om cyklen og sikkerhed på cykel.

Det giver samtidig stærkere sammenhængskraft i lokalsamfundet.

### **Hvordan agter I at videreføre og udvikle indsatsen fremover?**

Vi vil absolut holde fast i de nye måder at samarbejde tværfagligt og lokalt. En del af dem er nu så indarbejdede, at de kører videre af sig selv. Og vi vil som kommune bidrage politisk og med ressourcer de steder, hvor det fortsat er nødvendigt.

### **Hvad er dine råd til andre kommuner, som vil samme vej?**

Der skal ubetinget være en vilje i topledelsen til en langsigtet indsats, der er kendt og forankret i hele organisationen. For så ved alle, at det er den vej, vi skal. Og det gør også indsatsen mere robust over for personudskiftninger på alle niveauer.

Det er også vigtigt at sikre et godt samspil på tværs af politikområder. Som rådmand har jeg fx jævnlige møder med rådmændene på andre politikområder, der har berøring med børns liv, sundhed og trivsel. Det er med til at understrege, at samarbejdet om børns sundhed er et politisk prioriteret område.

Men det allervigtigste er måske, at man skal tilrettelægge indsatsen sådan, at det er de lokale ledere og medarbejdere, der selv er med til at finde de områder, det giver mening at samarbejde om. Det sker ikke fra den ene dag til den anden, men når samarbejdet først slår rødder lokalt, kan det langt hen ad vejen blive selvbærende.



# Bevægelse styrker sundhed, fællesskab og læring

På Gl. Lindholm Skole i Aalborg Kommune er sundhed og fysisk aktivitet blevet en naturlig del af skoledagen. Lokalsamfundet bidrager flittigt, og skolelederen er overbevist om, at det også gavner læring og inklusion.

Både til hverdag og fest er sundhed og bevægelse en selvfølge på Gl. Lindholm Skole i Aalborg – og lokalsamfundet er også involveret. Eksempelvis er en række lokale foreninger med ved den årlige skolefest, hvor de instruerer fysiske lege og aktiviteter. Fra det lokale supermarked får skolen overskudsmad, som tilberedes i skolekøkkenet. Og en meget større del af undervisningen foregår nu udendørs og i lokalområdet.

Det tætte samarbejde med lokalsamfundet om mad, bevægelse og fællesskab handler ikke bare om sundhed i snæver forstand. Skoleleder Henrik Hiis er overbevist om, at det også gavner både læring, trivsel og hele kulturen på skolen.

– Vi har fokus på at gøre sund mad og bevægelse til noget dejligt for både elever og medarbejdere. Det lykkes vi med ved at arbejde mere tværfagligt og ved at inddrage vores lokalmiljø i det sundhedsfremmende arbejde. Og det konkurrerer på ingen måde med den læring, der er vores kerneopgave. Tværtimod, siger skolelederen.

## Fokus på fællesskaber

Det vigtigste for skolelederen er hverken de enkelte aktiviteter, eller om de påvirker det enkelte barns

vægt på den korte bane. Det centrale er det fokus på fællesskab og samarbejde, der gradvist bygges op:

– Når børn er glade og trives i skolen, skaber det også stærkere børne- og læringsfællesskaber. Samtidig opnår vi ved at samarbejde godt på tværs en stærkere fælles bevidsthed om de børn, der er i risiko for at falde ud af fællesskaberne. Det er en meget vigtig sidegevinst, siger skolelederen.

Gl. Lindholm Skole har både almenundervisning og specialklasser, og skolelederen vurderer, at det stærke fokus på bevægelse, trivsel og fællesskab er med til at fastholde flere elever i det almene tilbud.

## Gensidigt udbytte

Helt tilbage fra skolereformen fik skolerne under overskriften "åben skole" til opgave at involvere lokalsamfundet. Det har ifølge Henrik Hiis ikke altid været så let i praksis, så det har overrasket ham positivt, hvor relativt nemt det har været at få skolens nye lokale samarbejder i stand:

– Her samarbejder vi med lokalsamfundet om noget dejligt konkret, nemlig bevægelse og sundhed. Det vil mange gerne bidrage til. Vi tror også på, at det kan

## Projektleder

# Kast jer ud i det!

”Det kan være nyt for en skole eller et dagtilbud at række ud til fx en lokal idrætsforening, men udbyttet kan være stort. Invitér til en åben snak om, hvad et samarbejde kan handle om. I behøver ikke at henvende jer med et færdigt forslag. Vores erfaringer viser, at blot det at etablere kontakt og være i løbende dialog i sig selv afføder gode ideer. Eksempelvis til, hvor og hvordan foreningen kan understøtte skolens eller dagtilbuddets arbejde med sundhedsfremme blandt børn – og hvad foreningen selv kan få ud af samarbejdet.”

**Kristina Thitgaard Poulsen**, projektleder for Børneliv i sund balance, Aalborg Kommune



give en række afledte gevinster for alle parter. Eksempelvis kan vores større kontaktflade til foreninger, virksomheder og andre måske lette adgangen til fritidsjob og praktikplads for vores elever – og foreningslivet får en tæt og tidlig kontakt med potentielle medlemmer.

## Fra særlig indsats til hverdag

Skolen fik i starten hjælp fra projektlederen fra Børneliv i sund balance, og det var en vigtig forudsætning for at komme godt i gang, understreger skolelederen. En tværfaglig styregruppe fik frigjort timer til at definere, hvordan skole og nærområde konkret kunne arbejdes med og samarbejde om sundhedsfremme. Nu er arbejdet med sundhed, trivsel og bevægelse indarbejdet og ikke længere betinget af ekstra ressourcer:

– Det er blevet en del af vores DNA at samarbejde om elevernes sundhed. Derfor kan vi fremover fortsætte de fleste aktiviteter og samarbejdsrelationer uden at tilføre ekstra ressourcer. Det startede som en særlig indsats, men indgår nu på en helt naturlig måde i skolens daglige liv. Nu gør vi det bare, siger Henrik Hiis.

## Indsatser på Gl. Lindholm Skole

### EKSEMPLER

- Mere udendørs undervisning og aktivitet
- Mere bevægelse i hverdagen, fx et skemalagt bevægelsesbånd i indskolingen
- Skolefester med deltagelse af lokale foreninger
- Oprettelse af et "sundhedsteam" i indskolingen
- Etablering af et fysisk madpakkehus i samarbejde med lokale foreninger
- Tæt samarbejde med foreninger – og det lokale supermarked.

# En positiv og fælles tilgang til børns sundhed

Fokus på fællesskab, bevægelse og trivsel er en mere motiverende vej til sundhed – både for børn, medarbejdere og politikere. Erfaringerne er gode, og perspektiverne store, konstaterer **borgmester Tina Tving Stauning** midtvejs i Børneliv i sund balance.



---

Frederikssund Kommune har siden 2020 deltaget i Børneliv i sund balance. Indsatsen har været koncentreret i to lokalområder med i alt 2 skoler og 5 dagtilbud.

Borgmester Tina Tving Stauning (S) er meget glad for den tilgang til at fremme børns sundhed, kommunen arbejder med som del af Børneliv i sund balance:

- Det er sundhedsfremme med fokus på fællesskab og glæde ved at bevæge sig sammen og spise sund mad. Målgruppen er og skal være alle børn. Den

positive tilgang er inspirerende for medarbejdere på tværs af fagligheder at samarbejde om og gør det nemmere at inddrage det lokale foreningsliv.

Den er også lettere at få politisk opbakning til end indsatser, der kun har et problemfokus på sundhed, eksempelvis projekter om at nedbringe børns overvægt, vurderer borgmesteren:

- Sundhedsproblemer er ikke den største sællert – heller ikke i politik. Mange får paraderne op, fordi det handler om at ændre vaner. Det kræver typisk også et



langt sejt træk, før resultaterne begynder at vise sig. Her handler det om sundhed og trivsel for alle børn, og gevinsten er bedre børneliv her og nu.

### Et bidrag til bedre viden

Målt på KRAM-faktorer og overvægt er borgerne i Frederikssund Kommune ikke særlig sunde. Det er en af grundene til, at kommunen er gået med i Børneliv i sund balance, forklarer Tina Tving Stauning. Ved at deltage bidrager kommunen samtidig til at styrke evidensen for, hvordan kommuner kan fremme børns sundhed, herunder reducere overvægt og ulighed i sundhed.

– Når vi som kommune både skal tage vare på børnenes sundhed og skatteborgernes penge, skal vi vide, at vi har fat i de håndtag, hvor vi får mest effekt ud af indsatsen. Derfor er vi glade for at kunne bidrage til forskningen i, hvad kommuner får ud af en mere helhedsorienteret indsats i lokalsamfundet om bevægelse, sund mad og fællesskab, siger hun.

### Store perspektiver i samarbejdet

De hårde data om udviklingen i børnenes vægt og trivsel i de to lokalsamfund ligger først klar i 2026. Men borgmesteren betegner de foreløbige erfaringer i Frederikssund Kommune som ”meget positive”:

– Det har virkelig givet et boost til flere af de deltagende børnehuse, der i forvejen arbejdede godt med sundhedsfremme. De er nu tæt på at have gjort sundhed og bevægelse til en helt naturlig del af hverdagen. Samtidig har de sammen med skole, sund-

hedspleje og frivillige skabt nye, tætte samarbejder om det gode børneliv. Det ser vi store perspektiver i.

### Bryd rammerne ned, og ræk ud

Tina Tving Stauning tror og håber, at den måde at samarbejde på vil brede sig fra de dagtilbud og skoler, som deltager i Børneliv i sund balance, til alle kommunens institutioner.

Hun håber også, at dét vil understøtte de kommunale parterers samarbejde med forældrene om deres børns sundhed, trivsel og bevægelse.

– Forhåbentlig vil forældre opleve, at det lokale og tværgående samarbejde om sundhed udgør en rød tråd gennem deres børns liv i dagtilbud og skole, så det også bliver noget, forældrene møder med tillid.

Tina Tving Staunings dobbelte råd til andre kommuner, som vil styrke samarbejdet om børns sundhed, er dels at bakke det tydeligt op politisk, dels at bryde den kommunale struktur og styring lidt ned:

– Vær meget bevidste og tydelige om, i hvilken retning I vil gå som kommune, fx ved at skrive det ind i en børnepolitik. Få derefter alle aktører omkring børnene med, for ideer fra politikere og forvaltning er ikke altid nok. At gøre den form for samarbejde levedygtigt kræver, at vi på rådhuset tør lade ledere, medarbejdere, forældre, foreninger og andre lokale aktører gennemføre de gode løsninger. Vi skal understøtte og tro på de faglige kræfter, samarbejdet og fællesskabet, siger borgmesteren.

# En fysisk aktiv hverdag er blevet en selvfølge



Børnehuset Trolldhøj i Frederikssund Kommune har fået bevægelse indarbejdet i næsten alt, daginstitutionen gør – til gavn og glæde for både børn og personale.

Børne-yoga i hallen og hyppige ture ud i lokalområdet med ladcykler. Det er bare to eksempler på, hvad de 0-6-årige børn i Børnehuset Trolldhøj får ud af, at personalet er begyndt at tænke fysisk bevægelse ind i næsten alt, hvad der sker i institutionen.

– Vi har fået både bevægelse og modet til at smage nye ting meget mere ind i hverdagen. Det er sket gradvis og på en måde, så det nærmest ikke er noget, vi taler om længere. Alle medarbejdere har fået det ind på rygraden. Det samme får børnene, som også er blevet motorisk stærkere og bevæger sig mere end før, siger institutionens leder, Lone Elisabeth Stahlhut.

## Nærhedscirkler

Trolldhøj ligger i Slangørup, og lokalområdet benyttes nu langt mere end før i de cirka 70 børns hverdag. Det gælder både, når børnene er i dagtilbud og sammen med deres forældre. For institutionen har blandt andet indkredset en "nærhedscirkel" – i form af et kort med lokale steder, som er gode at besøge med børn. Typisk steder, man let kan gå eller cykle til og med udover, der er sjove at bevæge sig i. Plakaten med nærhedscirklen er hængt op i institutionen, så alle kan se den.

– Nærhedscirklen inspirerer personalet til flere ture med børnene i vores lokalområde, og det er også mit indtryk, at mange forældre bruger cirklen, når de tager på ture med deres børn i weekenderne.

Der er også etableret et fast samarbejde med en lokal forening, som en gang om ugen underviser de større børnehavebørn i kung-fu i den nærliggende sports-hal. Den benytter Trolldhøj sig generelt langt mere af end tidligere.

## Ejerskab hos personalet

Dagtilbuddet har brugt et par år på at nå hertil, men vejen har faktisk været let, vurderer Lone Elisabeth Stahlhut. Hun anbefaler uden tøven andre dagtilbud at samarbejde om sunde børneliv på lignende måder – og at involvere personalet i at få de gode ideer til aktiviteter og samarbejdspartnere:

– Det passede godt ind i vores hverdag og læreplaner at få mere fokus på bevægelse, sundhed og trivsel. Og det har givet et stort ejerskab i personalegruppen, at vi sammen med andre dagtilbud – og på tværs af de tre kommuner – udviklede først fælles principper og derefter konkrete aktiviteter, som passer godt til os. Det var ikke noget, vi fik trukket ned over hovedet.

Hun vurderer, at det pædagogiske arbejde med mere bevægelse også er smittet af på medarbejderne. De har også selv fået større lyst til og glæde ved den fysiske aktivitet i hverdagen.

– Det opleves ikke som en byrde i hverdagen – tværtimod. Øget fokus på bevægelse gør også Trolldhøj til et mere attraktivt valg for forældrene, og jeg får lettere ved at rekruttere nye medarbejdere. Mange, både pædagoger og pædagogmedhjælpere, vil gerne arbejde med bevægelse på den involverende måde, som vi gør.

### Ingen løftede pegefingre

Lone Elisabeth Stahlhut oplever også, at det er blevet nemmere at anspore forældre til fysisk bevægelse og sund mad derhjemme. Blandt andet fordi der fokuseres på glæde og leg – uden løftede pegefingre om kalorier og overvægt.

Ved institutionens høstfest blev forældrene eksempelvis budt på mad, som børnene selv havde lavet med blandt andet planter, de havde sanket i naturen. Børn og forældre skulle desuden sammen skabe en nærhedssti inde på institutionens legeplads.

– Vi involverer forældrene meget direkte og på måder, så de oplever sund mad og bevægelse som noget, der er sjovt for alle. Ved siden af den indsats har vi selvfølgelig fokus på, om der er børn og familier, der har brug for en ekstra opmærksomhed fra os og sundhedsplejen, siger Trolldhøjs leder.

Alle børn i institutionen får også undersøgt deres motorik i 4-årsalderen af sundhedsplejen. Det sker under leg på stuen efterfulgt af en tværfaglig dialog mellem medarbejderne i institutionen og sundhedsplejen om, hvad børnegruppen motorisk er god til, og hvor der kan være brug for at styrke det pædagogiske fokus. Det samarbejde ser Lone Elisabeth Stahlhut også som et meget værdifuldt element i Trolldhøjs arbejde med bevægelse.

## Indsatser i Trolldhøj

### EKSEMPLER

- Flere ture ud i lokalområdet og i idrætshallen
- Mere bevægelse i hverdagen
- Screening af motorik i 4-årsalderen
- Tæt samarbejde med lokale idrætsforeninger
- Inspiration til forældrene om sjove aktiviteter.

### Projektleder

## Gør samarbejdet bredt

”Det har haft stor værdi, at skoler, dagtilbud og sundhedspleje har inviteret andre fagligheder med til at dele deres viden og udvikle samarbejdet om sundhedsfremme. Eksempelvis har kommunens ergoterapi og fritidsvejleder været inddraget i udviklingen. Og i kraft af det medejerskab byder de nu naturligt ind med bidrag til det løbende samarbejde.”

Anja Sørensen og Ann-Sofie Melchior Jensen, projektledere for Børneliv i sund balance, Frederikssund Kommune

# Bedre sundhed kræver et langvarigt commitment

Bedre rammer om børns sundhed skabes ikke med en hurtig indsats på et afgrænset område. Der er ifølge Albertslunds **borgmester, Steen Christiansen**, brug for at tænke langsigtet og på tværs af aktører. Det går fremad, og vi skal videre ad den samarbejdende vej, siger han.



---

Albertslund Kommune har siden 2020 deltaget i Børneliv i sund balance. Kommunen har valgt at lade alle sine fire skoler, en specialske samt ni ud af 14 dagtilbud deltage.

Borgmester Steen Christiansen (S) ser mange fordele ved det brede, tværgående samarbejde om børns sundhed og trivsel, der er den røde tråd i Børneliv i sund balance:

- Vi har i mange år kæmpet med en række udfordringer i forhold til børns sundhed, og foreningsdeltagelsen er også relativt lav. Vi ser nu de første spæde tegn på, at begge dele kan ændre sig. Det er meget lovende både for borgerne og for kommunen, siger han og fortsætter:
- At fastholde de positive tendenser kræver, at vi fortsat arbejder langsigtet og tværfagligt. Eksempelvis

---

ved at inddrage de lokale idrætsforeninger i en fælles indsats for at gøre bevægelse til en naturlig del af hverdagen. Derfor arbejder vi også i de kommende fem år videre med principperne fra Børneliv i sund balance, siger han.

### En gevinst for alle

For kommunen er det en stor gevinst, at arbejdet med bevægelse bliver grundigt indarbejdet i hverdagen. At det ikke er en ekstraordinær og tidsbegrænset indsats, påpeger borgmesteren:

– Det er helt centralt for os, at fokus på motorik og glæden ved bevægelse er blevet forankret i hverdagen i både sundhedspleje, dagtilbud og skole. Det gavner børn og forældre og er samtidig med til at skabe en fælles dagsorden på tværs af de voksne, der har med børnene at gøre.

At satse på sund mad og drikke, bevægelse og gode oplevelser for alle børn er også bedre end at fokusere på det enkelte barn, der måske er i risiko for overvægt, mener han:

– Det er godt for kommunen, at mange får fordel af initiativerne. Og for børnene betyder det, at der ikke peges fingre ad nogen. De sunde vaner læres og læges ind via positive fællesskaber, som alle indgår i.

### Mere kvalitet og arbejdsglæde

Også for ledere, medarbejdere og den kommunale forvaltning som helhed er fordelene store, vurderer Steen Christiansen:

– Vi kan se, at der generelt bliver delt meget viden og arbejdet mere på tværs af forvaltninger. Det styrker kvaliteten, fordi det fremmer et helhedssyn på det enkelte barn.

Borgmesteren oplever også, at det brede samarbejde højner arbejdsglæden blandt medarbejderne:

– Det er i høj grad med til at give de fagprofessionelle motivation og arbejdsglæde, at deres kompetencer kommer i spil på nye måder. At de sammen skaber nye løsninger, som giver mening.

### Sæt det lange lys på

Steen Christiansens råd til andre kommuner er at sikre en bred og langvarig politisk forankring af det tværgående samarbejde:

– Vi har som kommune forpligtet os til at arbejde med denne tilgang til børns sundhed og trivsel i næsten et årti. Det er vigtigt, fordi forandringer på sundhedsområdet tager lang tid. Et sådant commitment kræver, at man har politisk mod til at forpligte kommunen i mange år og er villig til fra starten at involvere alle dem, der kan gøre en forskel for børnene.

Det lange tidsperspektiv har ifølge borgmesteren også betydet, at såvel medarbejdere og ledere som det lokale foreningsliv har haft mulighed for at lade samarbejdet vokse frem nedefra og slå rødder:

– En lokal idrætsforening kan eksempelvis se, at det kan give flere medlemmer på den lange bane at møde op hver torsdag i et dagtilbud og lave gymnastik med en gruppe børn. Derfor skal kommunen love, at vi vil det samarbejde – også på lang sigt, slutter borgmesteren.



# Fælles indsatser gauner børns sundhed

I Albertslund Kommune samarbejder sundhedsplejen og dagtilbud tættere end hidtil om at forbedre børns motorik og madvaner. Samtidig ser det ud til, andelen af børn med overvægt ved skolestart falder.



Sundhedsplejersken er blevet en mere synlig person i en række dagtilbud og spiller nu en endnu mere aktiv rolle som konsulent for dagtilbud, når det gælder børnenes sundhed og trivsel.

Det er ét af en række konkrete udbytter af, at sundhedsplejen og en række dagtilbud i Albertslund Kommune samarbejder tættere end tidligere, vurderer Lene Caspersen, ledende sundhedsplejerske i Albertslund Kommune:

- De deltagende dagtilbud er i stigende grad begyndt at opsøge sundhedsplejens viden og kompetencer om børns sundhed og trivsel, herunder skærmb brug, søvn og sund kost.

Som led i Børneliv i sund balance har sundhedsplejen og tre af kommunens dagtilbud gennemført en fælles, legebaseret undersøgelse af børnenes motoriske udvikling. Undersøgelsen er siden blevet del af praksis i yderligere to dagtilbud.

## Fokus på motorik og madpakker

Lene Caspersen vurderer, at det tætte samarbejde mellem sundhedsplejen og dagtilbuddene om de legebaserede undersøgelser har skærpet opmærksomheden på børns motoriske udvikling og trivsel i dagtilbud.

- Medarbejdere i dagtilbuddene er nu endnu bedre rustet til at udvikle og understøtte børns motorik i hverdagen, siger hun.

Forekomsten af børn med motoriske vanskeligheder har de seneste år været cirka dobbelt så høj i Albertslund Kommune som landsgennemsnittet, viser tal fra sundhedsplejens indskolingsundersøgelse. Det er endnu for tidligt at måle, om den legebaserede undersøgelse betyder færre børn med motoriske udfordringer, når de starter i skole.

Sundhedsplejen og en børnefysioterapeut har også sammen med dagtilbud og køkkenpersonale i et dagtilbud afprøvet fælles aktiviteter om kost, herunder madpakkeværksteder, hvor forældre også har deltaget.

## Projektleder

# Prioritér en bred involvering

”Foreningsdeltagelsen i Albertslund Kommune er desværre blandt de laveste i landet, men i løbet af Børneliv i sund balance er det lykkedes at øge antallet af medlemmer i foreningerne.

Det skyldes i høj grad den lokale Get2Sport-konsulent, som har initieret og koordineret samarbejdet mellem foreninger, kulturinstitutioner samt skoler og dagtilbud. Derfor har det også været en politisk prioritering at afsætte midler til en medarbejder, som kan fortsætte dette arbejde i de kommende år – fx ved at få instruktører fra foreningerne ud i dagtilbud og arbejde med bevægelse samt at give dagtilbud lettere adgang til at bruge sportshaller mv.”

**Kristian Evendt**, projektleder for Børneliv i sund balance, Albertslund Kommune

– Værkstederne har kombineret fokus på fysisk aktivitet, sunde madvaner og mental sundhed, og det har skabt en mere helhedsorienteret tilgang til børns sundhed og trivsel, siger Lene Caspersen.

Sundhedsplejen bidrog også med erfaring og faglig viden, da kommunens sundhedskonsulenter planlagde madpakkeværksteder på skolerne.

## Styrket rådgivning til nye børnefamilier

Som led i Børneliv i sund balance har sundhedsplejen i Albertslund Kommune desuden afprøvet flere nye indsatser til alle nye børnefamilier:

- Styrket fokus på bevægelse og sundhed ved sundhedsplejerskebesøg, når barnet er 4-6 måneder
- Proaktiv ammeindsats
- Opringning fra sundhedsplejersken, når barnet fylder et år og besøg af sundhedsplejersken, når barnet er halvandet år.

Især den styrkede vejledning ved 4-6 måneders besøg har været meningsfuld for forældrene, vurderer Lene Caspersen:

– Rådgivning og dialog med forældrene har bidraget til at styrke deres sundhedskompetencer og viden om, hvordan faktorer som skærmb brug, samvær omkring måltider, vaner, leg og motorik påvirker barnets udvikling og trivsel, siger hun.

## Bevægelse vigtigere end vægt

Albertslund Kommune har en relativt stor forekomst af børn ramt af overvægt ved skolestart i 0. klasse. De nyeste tal på området tyder på, at forekomsten er på vej ned, men det kan endnu ikke med sikkerhed tilskrives indsatserne i Børneliv i sund balance.

For Lene Caspersen er en reduktion i forekomsten af overvægt heller ikke det eneste succeskriterium:

– Vi ved, at både børn og voksne oplever forbedret livskvalitet, når vi leger og bevæger os – især i fællesskab med andre. Derfor er den mentale sundhed og trivsel hos børnene mindst lige så vigtigt et opmærksomhedspunkt som forebyggelse af overvægt, siger hun.

# Sådan kan I samarbejde om børns sundhed og trivsel

## – fem råd til andre kommuner

De første fem år med Børneliv i sund balance har givet værdifulde erfaringer med, hvordan man som kommune dels kan samarbejde bedre på tværs af fagområder, dels række ud til det øvrige lokalsamfund – begge dele for at fremme sundhed og trivsel for børn i alderen 0-10 år.

Her præsenterer vi de fem vigtigste overordnede indsigter – som inspiration til andre kommuner, der ønsker at styrke deres indsats på området. Rådene er i uprioriteret rækkefølge, og man kan med fordel arbejde med dem sideløbende.

Indsigterne er beskrevet i rapporten *Børneliv i sund balance – hvordan kan lokalsamfund gøre en forskel for børns sundhed og trivsel?* Her er der også mere detaljerede erfaringer fra hvert indsatsområde. Rapporten kan hentes på [kl.dk/bornelivisundbalance](http://kl.dk/bornelivisundbalance)



### 1. Skab gode rammer for det hele børneliv

**Tag afsæt i børns hverdagsliv, vælg virksomme indsatser og fokusér indsatsen i lokalområder, hvor der er størst behov for at skabe bedre rammer og muligheder for alle børns sundhed og trivsel.**

Børneliv i sund balance har gode erfaringer med at styrke lokalsamfundet, så mange aktører her sammen kan gøre en positiv forskel for områdets børn.

Det handler om at forbedre rammerne for børnenes sundhed og trivsel, herunder bedre muligheder for at være fysisk aktiv, spise sundt og have gode oplevelser sammen med andre. Fordelene ved det stærke fokus på bedre fælles rammer er, dels at alle børn kan få glæde af dem, dels at ulighed i sundhed ikke bliver gjort til individuelle udfordringer.

Delindsatserne i Børneliv i sund balance bygger blandt andet på forskningsbaseret viden, Sundhedsstyrelsens faglige anbefalinger om forebyggelse i kommuner samt erfaringer fra lovende kommunale indsatser.

Erfaringen er, at det er en styrke at have en fælles og vidensbaseret ramme for indsatsen. Inden for den overordnede ramme skal der så være plads til at videreudvikle og tilpasse de konkrete indsatser – blandt andet ud fra deltagernes faglige viden.



---

## 2. Sørg for langsigtet politisk opbakning

---

**Skab politisk commitment til en langsigtet indsats på tværs af de fagområder i kommunen, der er i berøring med børnene og deres familier.**

Erfaringen fra Børneliv i sund balance er, at det kræver en langsigtet indsats at opbygge et stærkt tværgående samarbejde om børns sundhed og trivsel. Dels tager det tid at opbygge kendskab, tillid og erfaring med at samarbejde uden for eget faglige domæne. Dels viser erfaringer fra lignende indsatser i udlandet, at de målbare gevinster for børns sundhed og trivsel ofte først viser sig 6-8 år senere.

Af begge grunde er det vigtigt med et langsigtet politisk commitment til indsatsen. Dels motiverer det resten af organisationen til at arbejde vedholdende i samme retning – også når der opstår udfordringer undervejs. Dels er det med til at afstemme forventninger til, hvor hurtigt den samlede indsats kan forventes at give resultater.

---

## 3. Giv lokale ledere og medarbejdere indflydelse og ejerskab

---

**Giv fra start ledere og medarbejdere indflydelse på, hvordan I udvikler og tilrettelægger den sundhedsfremmende indsats. Sørg undervejs for aktiviteter, hvor de samles på tværs for at dele erfaringer og få ny inspiration.**

Det er en styrke, at indsatsen bygger på bedste viden. Men samtidig er det afgørende tidligt og løbende at involvere lokale ledere og medarbejdere og give dem mulighed for at forme og videreudvikle de konkrete indsatser.

Erfaringen fra Børneliv i sund balance viser, at det har meget stor betydning for ejerskabet til de enkelte indsatser, at ledere og medarbejdere lokalt bliver inddraget i arbejdet med at udvikle og tilrettelægge dem. Inddragelse i udviklingsarbejdet kan være ekstra vigtig, når det gælder tværgående indsatser, fordi den her også kan være med til at opbygge kendskab og tillid mellem de involverede parter.

---

## 4. Ræk ud til andre aktører

---

**Skab strukturer til og en kultur for at række ud til andre fagområder og til aktører i lokalsamfundet, så I sammen kan gøre en positiv forskel for børnene.**

Børns sundhed og trivsel præges – både negativt og positivt – af en lang række faktorer i alle de sammenhænge, hvor de lever deres liv. Derfor er det også et anliggende, der hvor mange forskellige aktører kan gøre en forskel.

Typisk vil I som kommune have den styrende rolle i en fælles indsats for børns sundhed og trivsel. Det handler selvfølgelig om at koordinere internt blandt kommunens egne parter. Men ofte vil der også være kræfter i civilsamfundet, som kan og vil understøtte det fælles mål.

Her er det som kommune vigtigt at være nysgerrig og opsøgende. Man kan ikke altid på forhånd regne ud, hvem det vil give mening at samarbejde med om at forbedre børnenes liv.

Det kan fx være idrætsklubber og andre foreninger, men der er også gode eksempler på, at den lokale cykelsmed, supermarkedet eller en afdeling af Ældresagen har bidraget.

At inddrage andre kræfter i lokalsamfundet kan bidrage til, at børnene oplever bedre sammenhæng i deres liv, fx fordi de har mødt repræsentanter fra foreningslivet i børnehaven. Samtidig kan det udvikle medarbejdernes faglighed at afsøge nye kreative samarbejdsmuligheder i lokalmiljøet.

Især når det er aktører, hvor der ikke allerede er etableret et samarbejde, er det vigtigt, at I som kommune rækker ud, inviterer til og understøtter et samarbejde. En lokal forening har måske ikke selv de nødvendige ressourcer til eller erfaring med at samarbejde med fx et dagtilbud, så det skal ofte hjælpes lidt på vej. Erfaringen viser, at geografisk nærhed ofte er en fordel i sådanne samarbejder.

---

## 5. Sæt ressourcer af i startfasen

---

**Priorité midler til at understøtte indsatsen i de første år. Det er ofte nødvendigt for at sætte skub i en udvikling og skabe grundlag for en sikker forankring.**

En indsats som Børneliv i sund balance kræver i princippet ikke ekstra ressourcer på længere sigt. Det er en tilgang til indsatser og samarbejde, som kan og bør ligge i naturlig forlængelse af det arbejde, de kommunale institutioner og aktører allerede udfører – ikke et nyt projekt, der skal passes sideløbende med den daglige drift.

Alligevel viser erfaringerne, at der i en startfase typisk er brug for at investere ekstra kræfter i en sådan indsats. Det gælder fx arbejdet med at skabe en fælles ramme om den tværgående indsats, tage initiativ samt holde den løbende kontakt til aktørerne i lokalområderne og de kommunale ledelseslag. Hertil kommer ressourcer til at dele viden, ideer og erfaringer med andre kommuner – noget, deltagerne i Børneliv i sund balance har haft stort udbytte af.

Erfaringerne viser, at de lokale projektledere med tiden har kunnet trække sig mere i baggrunden og lade aktørerne selv styre, hvordan de vil arbejde med målsætningerne.

*Statens Institut for Folkesundhed har fulgt og evalueret implementeringen af Børneliv i sund balance. Evalueringen findes på [kl.dk/bornelivisundbalance](http://kl.dk/bornelivisundbalance)*





## **Skab børneliv i sund balance**

Inspiration fra tre kommuner

© KL, Børneliv i sund balance  
November 2024

Tekst: Klartekst

Grafisk design: Essensen

Fotos: Forside: Pexels,  
side 4: Istock, s. 11: Buro Jantzen,  
side 26: Unsplash, side 8, 14-15, 25  
og 28-30: Kim Matthai Leland.  
Øvrige fotos: Børneliv i sund balance

Tryk: Stibo Complete

ISBN (tryk) 978-87-94514-42-2  
ISBN (www) 978-87-94514-43-9



”

Børneliv i sund balance  
er sundhedsfremme med fokus  
på fællesskab og glæde ved at  
bevæge sig sammen og spise sund  
mad. Målgruppen er og skal være alle  
børn. Den positive tilgang er inspire-  
rende for medarbejdere på tværs af  
fagligheder at samarbejde om og  
gør det nemmere at inddrage  
det lokale foreningsliv.

**Tina Tving Stauning**  
Borgmester i Frederikssund