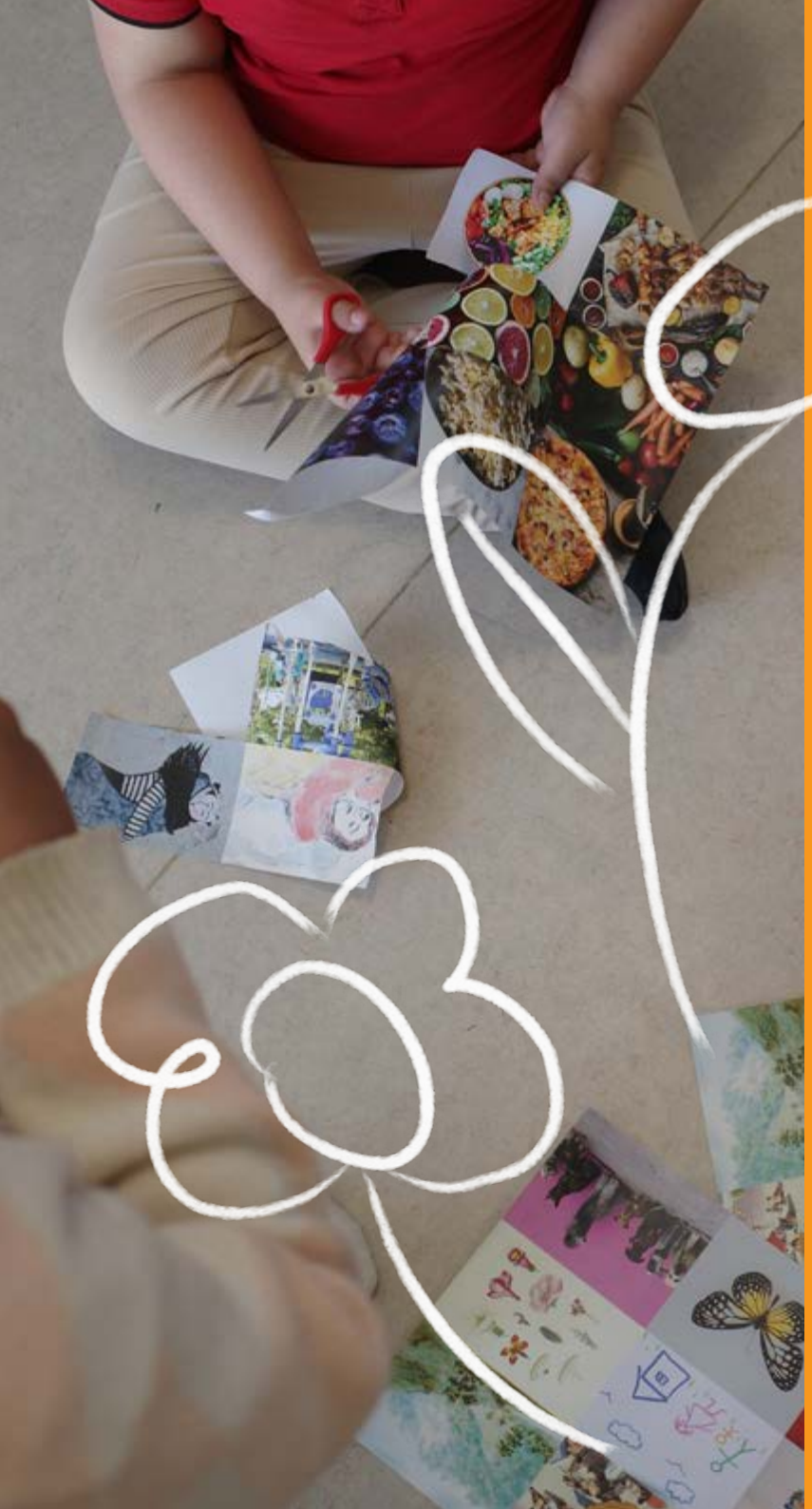


GODE LIV 2635

Et partnerskab mellem Ishøj Kommune & Center for Sundt Liv og Trivsel, der er sat i verden for at styrke sundhed og trivsel blandt børn og unge.

CENTER FOR SUNDT LIV & TRIVSEL

Ishøj Kommune



Introduktion

I Ishøj vil vi skabe de bedste betingelser for et godt børne- og ungdomsliv

Forestil dig et Ishøj, hvor alle børn og unge har venner og voksne at dele hverdagen med, og hvor de er del af trygge fællesskaber. En hverdag med sundhed og trivsel. Et Ishøj, hvor børn og unge tør drømme stort og føle sig som en vigtig del af byen.

Det er netop det, som vi med Gode Liv 2635 vil være med til at skabe. Det er ikke nogen nem opgave. Over hele landet er børn og unges sundhed og trivsel under pres. Udfordringerne sætter også sit præg på Ishøj.

Det er en udvikling, vi tager alvorligt. Derfor har vi etableret Gode Liv 2635 – et langsigtet og forpligtende partnerskab mellem Ishøj Kommune og Center for Sundt Liv og Trivsel med en klar ambition: Vi vil skabe de bedste betingelser for et godt børne- og ungdomsliv i Ishøj.

Vi er overbeviste om, at vi i Ishøj har, hvad der skal til for at vende udviklingen. Vi er en kommune, der er rig på stærke fællesskaber, mangfoldighed og en fantastisk natur.

Vi er medborgere, der kender hinanden, dyrker trivsel i lokalområderne og driver foreningslivet. Disse ressourcer er et vigtigt fundament for den forandring, vi nu sætter i gang. Vi ved, der ikke findes lette løsninger. Vores tilgang er at skabe forandring gennem samskabelse med familier, frivillige, foreninger og ikke mindst dem, det hele handler om, nemlig børn og unge.

Denne publikation præsenterer de indsigter, vi har samlet gennem de første to års arbejde og de missioner, der skal omsætte vores fælles ambition til handling.

Publikationen er baseret på indgående dialog med dem, der er i og skaber Ishøj – fra naturvejledere, pædagoger og sundhedsplejersker til børn, unge og frivillige. Alle dem, der vil være med til at skabe de bedste betingelser for gode liv.



Merete Amdisen
Borgmester i Ishøj Kommune
Socialdemokratiet.

Forord fra borgmester og direktør

Sammen om gode liv for børn og unge

I Ishøj deler vi en fælles ambition: Alle børn og unge skal have mulighed for at trives, udvikle sig og opleve, at de hører til i stærke fællesskaber. Samtidig ved vi, at de udfordringer, som påvirker børn og unges sundhed og trivsel, ikke kan løses af én aktør alene. Derfor står Ishøj Kommune og Center for Sundt Liv og Trivsel sammen om Gode Liv 2635 – et langsigtet partnerskab, der skal skabe positive forandringer for børn og unge i Ishøj.

I Ishøj Byråd har vi valgt at prioritere og investere langsigtet i arbejdet med børn og unges sundhed og trivsel gennem vores Vision 2035 og en række ambitiøse strategier på børne- og ungeområdet samt i vores partnerskab med Center for Sundt Liv og Trivsel.

I Center for Sundt Liv og Trivsel arbejder vi med udgangspunkt i, at børn og unges sundhed og trivsel formes af de fællesskaber, relationer og omgivelser, som de møder i hverdagen. Varige forandringer kræver, at vi samskaber, udvikler, afprøver og evaluerer nye løsninger på tværs af sektorer, fagligheder og arenaer. Derfor investerer vi i langsigtede og forskningsbaserede indsatser, som både kan skabe forandringer lokalt og bidrage med ny viden til resten af Danmark.

> **Varige forandringer skabes ikke af én aktør eller én indsats. De skabes, når vi arbejder langsigtet og handler i fællesskab.**
>
> *Udpluk af forord*

Gode Liv 2635 udspringer af dette fælles afsæt. Partnerskabet er en langsigtet satsning på Ishøjs børn og unge og på vores fælles evne til at forstå og håndtere komplekse udfordringer på nye måder. Sammen med børn og unge, familier, medarbejdere, beslutningstagere, foreninger og andre lokale aktører arbejder vi for at skabe omgivelser og fællesskaber, der giver flere mulighed for at trives, høre til, handle og leve sunde liv.

Partnerskabet arbejder tæt sammen med forskere fra Statens Institut for Folkesundhed og Afdeling for Sundhedsfremme ved Syddansk Universitet, Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse ved Region Hovedstaden og Copenhagen Business School. Vi kan derfor udvikle viden og erfaringer, som også kan inspirere arbejdet i andre kommuner og lokalsamfund.

Varige forandringer skabes ikke af én aktør eller én indsats. De skabes, når vi arbejder langsigtet og handler i fællesskab.



Annegrete Juul
Direktør i Center for Sundt Liv og Trivsel



Forandringsmål

Styrket sundhed og trivsel blandt Ishøjs børn og unge

Det går den forkerte vej med børn og unges sundhed og trivsel

De fleste børn og unge i Danmark er sunde og trives. Der er dog en voksende andel, der har sundhedsudfordringer og mistrives. Det gælder også i Ishøj. Det er en udfordring, vi i Gode Liv 2635 tager alvorligt og vil handle på. For sundhed og trivsel er ikke bare for de fleste – men for alle.

Langt hen ad vejen spejler Ishøj udviklingen på tværs af kommunegrænser, men på enkelte områder er der særlige udfordringer i Ishøj. Det gælder overvægt og svær overvægt, som er markant mere udbredt blandt børn i Ishøj end i resten af landet. 20 % har overvægt, når de starter i skole mod 15 % i resten af landet.

Vi ved, at sundhed og trivsel hænger sammen, men udviklingen går i den forkerte retning. Derfor skal vi skabe forandringer i Ishøj, der påvirker begge dele. Det er ikke nogen enkel opgave, men kalder på nye metoder og løsninger.

20 %

af børn i Ishøj har overvægt eller svær overvægt, når de starter i skole.
Danmark: 15 %.
2023

54 %

af de 6-9 årige i Ishøj føler sig ikke alene i skolen.
Danmark: 58 %.
2023/2024

15 %

af de 10-15 årige i Ishøj har tegn på lav trivsel og samhørighed.
Danmark: 12 %.
2023/2024

13 %

af spædbørn i Ishøj har fået en bemærkning fra sundhedsplejersken til motorisk udvikling.
Danmark: 10 %.
2023



Vores tilgang

Vi arbejder på tværs og i dybden, så forandringen flytter et helt system

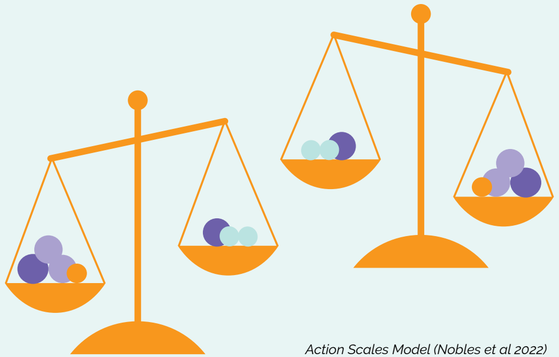
I Gode Liv 2635 arbejder vi for at skabe positive forandringer for børn og unge her i Ishøj. Gode rammer for sundhed og trivsel skabes ikke af en enkelt aktør alene, og der findes ikke nemme, hurtige løsninger. Det er udfordringer, der kalder på, at vi gør flere ting på samme tid – og at vi i fællesskab tager ansvar for at ændre de rammer, fællesskaber og muligheder, der former livet i Ishøj.

Vi vil i partnerskabet samarbejde med alle relevante aktører, arbejde med at forstørre og forstærke eksisterende indsatser i kommunen og lokalsamfundet og også udvikle nyt, der hvor der mangler. Vi vil basere alle indsatser på den bedste viden fra ind- og udland, og vi vil sikre, at de positive forandringer kommer børn og unge - uanset baggrund - til gavn.

Med Gode Liv 2635 vil vi skabe forbedringer i sundhed og trivsel blandt børn og unge i Ishøj Kommune. Og samtidig vil vi opbygge varig kapacitet til, at kommunen, lokalsamfundet og borgerne fremover er bedre rustet i fællesskab til at forstå og udvikle løsninger på komplekse udfordringer.

Model for Gode Liv-indsatser

Bærende principper	På tværs	I dybden
Samskabelse	Familie og venner	Aktiviteter
Social ulighed	Dagtilbud	Mønstre
Fremtidsblik	Skole	Strukturer
Forskning og viden	Fritidsliv	Mål og strategier
Data	Lokalsamfund	Holdninger og kultur
Eksisterende indsatser og ressourcer		



Action Scales Model (Nobles et al 2022)

Model for Gode Liv-indsatser

For hver af de tre missioner vil vi skabe forandring ved sammen med kommunale og lokale aktører at videreudvikle eksisterende indsatser og udvikle nye, hvor der er behov. Modellen ovenfor fungerer som en fælles ramme for udvikling og prioritering af indsatser.

De **bærende principper** skal sikre, at alle indsatser understøtter partnerskabets grundlæggende tilgang. Samtidig hjælper modellen os med løbende at skabe en balanceret portefølje af indsatser. Det betyder blandt andet, at vi arbejder **på tværs** af målgrupper og arenaer, så indsatserne samlet når både små børn, skolebørn og unge og omfatter alle de arenaer, hvor børn og unge lever i hverdagen: i familien, dagtilbud, skole, fritid og lokalsamfund. Samtidig arbejder vi **i dybden** ved både at skabe aktiviteter, der påvirker børn og unge her og nu, og ved at påvirke de strukturer og rammer, der ligger til grund for, at aktiviteterne kan fastholdes over tid.

Forandring gennem Action Scales Model

Vi bruger Action Scales Model – som et redskab til at sikre, at vores samlede indsatser skaber forandringer på alle niveauer. Action Scales Model illustrerer, at forskellige typer af indsatser har forskellig 'vægt' i forhold til at skabe forandring. Sandsynligheden for at skabe varig forandring øges, hvis vi både laver konkrete aktiviteter, skaber forandringer i mønstre og strukturer, forankrer forandringen i mål og strategier og påvirker holdninger og kultur.

Action Scales Model hjælper os med løbende at vurdere, om vi både skaber synlige forandringer her og nu og samtidig påvirker de forhold, der er med til at forme børn og unges hverdag på længere sigt.

Eksempel: *Hvis flere børn begynder at lege på de grønne områder, er det et vigtigt resultat. Men vi spørger også: Hvad skal der til, for at det bliver ved? Hvordan skaber vi trygge omgivelser, gode fællesskaber og en kultur, hvor udeleg bliver en naturlig del af hverdagen?*

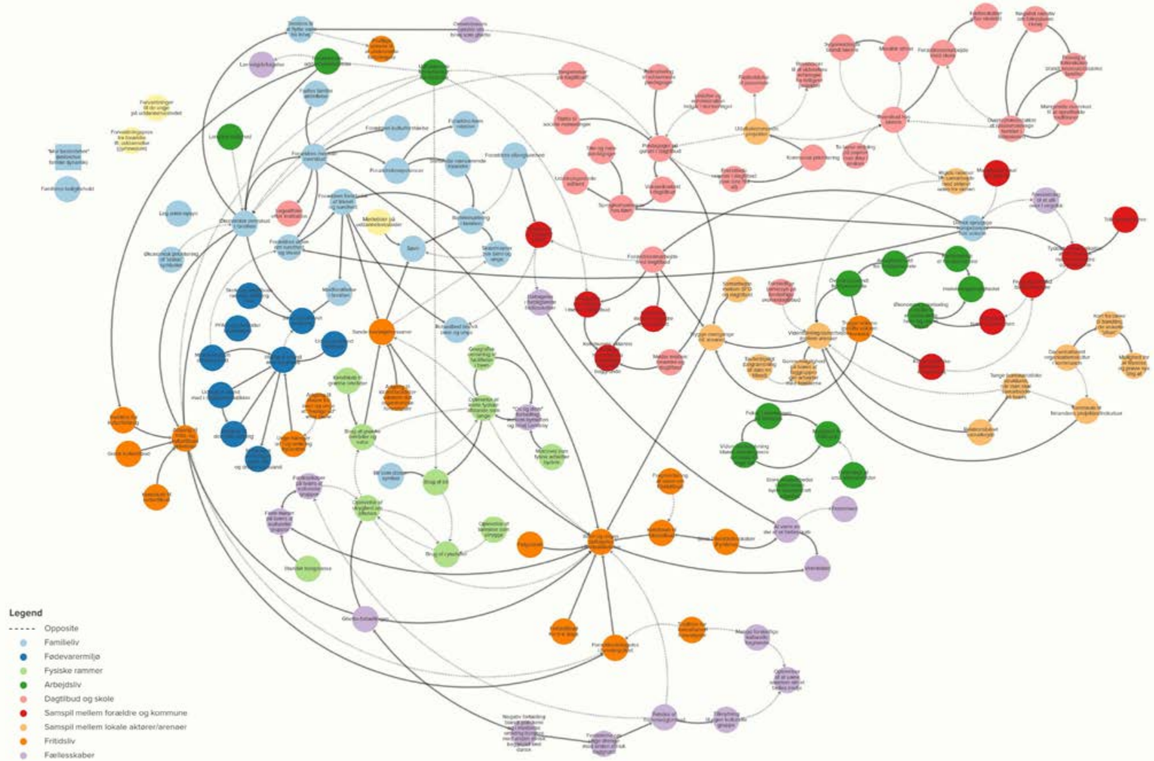


Vores tilgang

Systemkort

Systemkortene viser, hvilke forhold der i særlig grad påvirker børn og unges sundhed og trivsel i Ishøj Kommune, hvordan de hænger sammen, og hvad der er med til at fastholde de udfordringer, børn og unge lever med.

Kortet er udviklet i et tæt samarbejde mellem Ishøjs mange fagprofessionelle, lokale aktører og partnerskabets forskergruppe for at give os et strategisk værktøj og et fælles sprog i det daglige arbejde.



Vi realiserer forandringer gennem tre missioner

Siden august 2024 har vi i partnerskabet været i dialog med mange af Ishøjs børn og unge, lokale aktører, beslutningstagere og medarbejdere på tværs af kommunens fagområder. Sammen har vi undersøgt, hvordan de oplever de udfordringer, børn og unge står overfor, og hvilke ønsker og drømme de har for fremtiden.

Vi har blandt andet afholdt LEGO-workshops og fotosafari med børn, deltaget i samtalekebab og gennemført fremtidsværksteder med unge og mødt familier til events i boligområderne og bymidten. Politikere, ledere, medarbejdere og lokale foreninger har bidraget på workshops og seminarer. Forskerne, vi samarbejder med, har gennemført en række workshops, hvor deltagerne sammen har undersøgt, hvilke forhold der i særlig grad påvirker børn og unges sundhed og trivsel i Ishøj.

Alle de mange samtaler, aktiviteter og analyser har peget på tre områder, hvor der er et særligt stort potentiale for at styrke børn og unges sundhed og trivsel. De er blevet til partnerskabets tre missioner, som skal sætte retningen for samarbejdet i de kommende år.

Vi vil inden for hver af de tre missioner igangsætte en lang række indsatser. Vi vil skabe nye indsatser, hvor der er behov, og vi vil forstørre og forstærke indsatser, som allerede er i gang.

Ishøjs børn og unge
... har gennem aktiviteter bidraget med deres oplevelser, erfaringer og drømme for Ishøj.

Ishøjs politikere
... har delt deres ambitioner for, hvordan det skal være at vokse op, leve og bo i Ishøj.

Ishøjs medarbejdere
... har bidraget til forståelsen af, hvad der gør sig gældende for børn og unge i Ishøj.

Ishøjs lokale aktører
... har bidraget med deres erfaringer med at styrke børn og unges trivsel og sundhed.

Førende forskere
... har bidraget til at arbejde metodisk med systemtilgange og virksomme mekanismer.



Forandringsmål

Styrket sundhed og trivsel blandt Ishøjs børn og unge

Det gør vi gennem 3 missioner









Børn og unge – i dagtilbud, skole og fritid – indgår i fællesskaber, der fremmer leg og bevægelse

En hverdag med leg og bevægelse i fællesskaber er afgørende for at fremme sundhed og trivsel hos børn og unge.

I Ishøj er der gode faciliteter, naturområder og et foreningsliv, der skaber gode muligheder for en aktiv hverdag. Alligevel er der et uforløst potentiale: Ikke alle børn udvikler sig motorisk alderssvarende. Ikke alle børn og unge oplever kropsglæde, og mange bevæger sig for lidt i hverdagen. En oplevelse af for store afstande og utryghed, når man bevæger sig rundt i byen, kan begrænse den selvstændige mobilitet og deltagelse i fællesskaber. Samtidig har fællesskaber og foreningslivet brug for flere frivillige kræfter, og nogle familier mangler kendskab til tilbud i fritidslivet og ressourcer til at deltage. Der efterlyses inkluderende fritidstilbud med fleksible deltagelsesmuligheder, og børn og unge savner uformelle og trygge steder – i byrummet, naturen og indendørs – hvor de kan være aktive sammen og ikke føler sig i vejen. Endelig er den frie, spontane leg og bevægelse under pres i en hverdag præget af organiserede aktiviteter og skærme.

Vi vil de kommende år være nysgerrige på, hvordan Ishøjs særlige kvaliteter bedst bringes i spil, så flere børn og unge oplever bevægelsesglæde og bevæger sig aktivt i sunde fællesskaber.

> **Drømmen er, at vi mødes i Ishøjs grønne områder og leger med hinanden på tværs af kulturel baggrund, alder, køn.**
>
> *Aktivitetsleder, Røde Kors*



LEGO Build the Change - byg din drømmeby. For elever på skoler i Ishøj.

50 %

af de 16-24-årige i Ishøj er fysisk inaktive, jf. WHO's anbefalinger.
Danmark: 50 %.
2021



> **Vi mangler flere steder for os unge, hvor vi kan hænge ud og være sammen på vores måde.**
>
> *Ung*

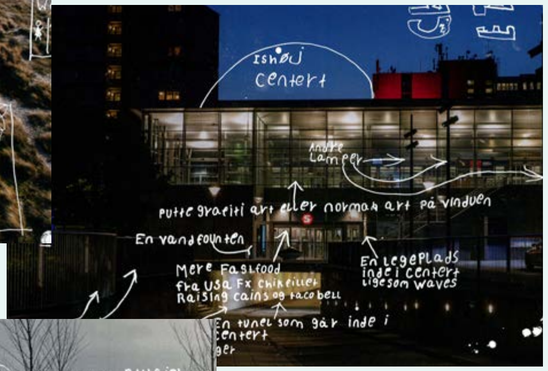


39

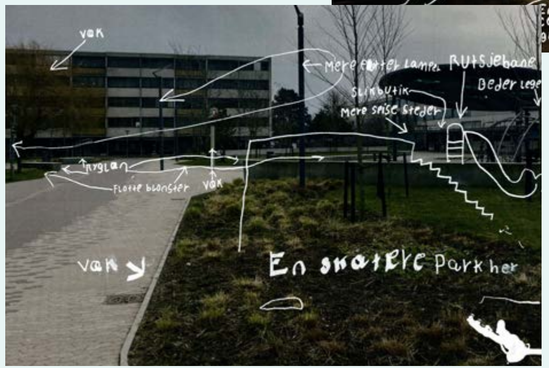
foreningsmedlemskaber per 100 unge i alderen 13-18 årige i Ishøj.
Danmark: 76.
2023



Skoleelevers visioner for Ishøj.



> **De fede legepladser er for de små.**
>
> *Skoleelev*



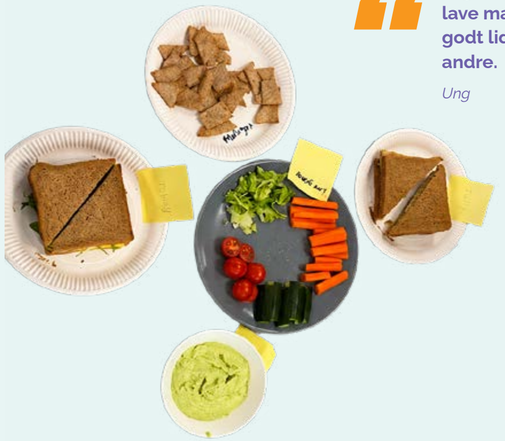


Børn og unge oplever madglæde, indgår i gode madfællesskaber og omgives af sund mad og drikke hele dagen.

Gode rammer for måltider og sund og varieret mad er afgørende for børn og unges sundhed og trivsel og deres muligheder for at deltage i leg, læring og fællesskaber.

Der er et godt udgangspunkt i Ishøj. Kommunen har fælles principper for mad og måltider. Der serveres mad i alle dagtilbud, og der er kantiner på alle skoler. Samtidig muliggør den mangfoldige befolkning en rig og varieret madkultur. Alligevel er der et uforløst potentiale: Børn, unge og familier efterlyser flere muligheder for fællesskaber, hvor man laver mad og spiser sammen. Maden, der er tilgængelig for børn og unge i hverdagen, er ikke altid af lige god kvalitet. Markedsføring i supermarkederne og information om mad- og drikkevarer kan være vanskelige at navigere i for familierne. Og ikke alle familier har samme ressourcer til at etablere sunde madvaner og gode måltidsfællesskaber. Der er derfor børn og unge, der ikke får tilstrækkelig god og varieret mad i hverdagen. Der er også for mange børn, der udvikler overvægt.

Vi vil de kommende år være nysgerrige på, hvordan Ishøjs kvaliteter og ressourcer kan bringes i spil, så børn og unge tilbydes sund mad og drikke og oplever inspirerende madfællesskaber hele dagen.



58 %

af de 15-årige i Ishøj har god tandsundhed.
Danmark: 68 %.
2022

> **Jeg er vant til at hjælpe til med at lave mad derhjemme. Jeg kan rigtig godt lide at lave mad sammen med andre.**
>
> *Ung*



Snack-Fest i "Den Røde Varmecentral"



Høstfest på Strandgårdskolen

> **Jeg kan rigtig lide at spise sammen med min mor og far. Det er nemlig hyggeligt.**
>
> *Barn i 2. klasse*

27 %

af Ishøjs unge har et usundt kostmønster.
Danmark: 21 %.
2021









En krop, der har det godt er fyldt med... 2. og 3. klassetrin

> **Mange familier oplever usikkerhed om, hvad der er sundt.**
>
> *Sundhedsplejerske*



Børn og unge oplever at høre til og er aktive medskabere af deres hverdag, lokalsamfund og fremtid.

Oplevelsen af at høre til i meningsfulde fællesskaber hænger tæt sammen med trivsel og beskytter mod dårlig mental sundhed. Samtidig er det at kunne forstå, handle og påvirke eget liv og omgivelser en vigtig del af at kunne tage del i og styrke fællesskaber, der fremmer sundhed og trivsel.

I Ishøj er der et godt fundament, hvor den generelle trivsel blandt børn og unge er på niveau med resten af landet. Der er mange engagerede voksne: fagpersoner og forældre, som ønsker det bedste for børn og unge, og mange arenaer, hvor de kan deltage og blive hørt. Alligevel er der et uforløst potentiale: Ikke alle børn og unge oplever at høre til – hverken i skole, fritid eller i samfundet. Nogle børn oplever forskelligrettede forventninger i familie og skole, mens nogle af de unge oplever pres i forhold til job og uddannelse. Flere er udfordrede af sprog eller sociale kompetencer i forhold til at kunne lykkes. Børn og unge føler sig ramt af negative fortællinger og forventninger om Ishøj. Samtidig er der børn og unge, som mangler troen på fremtiden og på, at det nytter at tage ansvar for og handle i eget liv og i fællesskaberne omkring dem.

Vi vil i de kommende år være nysgerrige på, hvordan Ishøjs kvaliteter og ressourcer kan styrkes, så flere børn og unge oplever at høre til og kan bidrage aktivt til at forme deres hverdag, lokalsamfundet og fremtiden.



> **Vi vil ikke bare spørges og høres. Vi vil tages seriøst og være med i beslutninger, der har med os at gøre.**
>
> *Ung*

28 %

af 15-årige i Ishøj har et fritidsjob.
Danmark: 37 %.
2023

Fotosafari: Ishøj gennem mine øjne, 6. klasse.









Jeg er stolt af min by og fortæller alle om, hvor glad jeg er for at bo her.

Ung

Det er sjovere at hænge ud andre steder end i Ishøj.

Skoleelev





Prototyper fra fremtidsworkshop: fx en selvkørende bus, som er gratis for alle, drevet af samtaler om Ishøj.











Afrunding

Forskernes perspektiv

For at sikre en solid videnskabelig forankring og en helhedsorienteret evaluering samarbejder vi tæt med en stærk og tværfaglig gruppe af forskere fra fire centrale forskningsmiljøer:

- Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, som står for evalueringen af, hvilke forandringer vi skaber, og hvilken betydning partnerskabet har for sundhed, trivsel og vægt hos Ishøjs børn og unge
- Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse, Region Hovedstaden, som bidrager til udviklingen og implementeringen af indsatser med brug af systemtilgange
- Copenhagen Business School, som evaluerer betydningen af vores måde at arbejde på i partnerskabet
- Afdeling for Sundhedsfremme, Syddansk Universitet, som undersøger, om vi formår at skabe det ejerskab og engagement, der skal til, for at kunne opnå bæredygtige forandringer

> **I har udviklet en gennemtænkt og sammenhængende model, som kan gøre en forskel – både i jeres kommune og i andre lokalsamfund, når den bliver delt og tilpasset lokale forhold**
>
> *Forskeres review af partnerskabet*

> **Gode Liv 2635 kan ses som et laboratorium for, hvordan vi fremover i et tæt samspil mellem forskning, praksis og beslutningstagning kan udvikle og afprøve systembaserede indsatser i en proces, hvor implementering, evaluering og læring går hånd i hånd.**
>
> *Christina Bjørk Petersen, sektionschef og lektor, Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse*



> **Ishøj er det hidtil mest ambitiøse bud på at skabe systemforandring, som vi har set på folkesundhedsområdet i Danmark. Partnerskabet trækker på erfaringer og viden fra tilsvarende projekter internationalt, og det har potentialet til både at forbedre børns sundhed og trivsel i Ishøj og bidrage til et forskningsmæssigt nybrud.**
>
> *Morten Hulvej Rod, direktør og professor ved Statens Institut for Folkesundhed*





CENTER FOR SUNDT LIV & TRIVSEL

Kontakt

Godeliv@ishoj.dk

Kilde til tal: https://gode-liv-2635-tal.sdu.dk/

Fotos: Ishøj Kommune, Operate og Stine Heilmann
Oktober 2026

Kathrine Bjerring Ho, Ishøj Kommune. Mobil: 2047 4212
Nina Bundgaard Holck, Ishøj Kommune. Mobil: 2047 2668
Tine Curtis, Center for Sundt Liv og Trivsel. Mobil: 2345 2291





