

Danish University Colleges

**Projekt Skejby - Verden sundeste Erhvervsområde
Evalueringsrapport, forår 2013**

Christensen, Marie Ernst; Hansen, Peter Keller

Publication date:
2013

Document Version
Tidlig version også kaldet pre-print

[Link to publication](#)

Citation for pulished version (APA):
Christensen, M. E., & Hansen, P. K. (2013). *Projekt Skejby - Verden sundeste Erhvervsområde: Evalueringsrapport, forår 2013.*

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Download policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

VIA University College

Projekt Skejby – Verdens Sundeste Erhvervsområde

Evalueringsrapport, foråret 2013

Juni 2013
Adjunkt Marie Ernst Christensen
Ernærings- og Sundhedsuddannelsen
Adjunkt Peter Keller Hansen
Fysioterapeutuddannelsen
VIA University College
Campus Aarhus N.



Indhold

Baggrund:

- Formål
- Spørgeskemaundersøgelse
- Læsevejledning

Evaluering af studerende i Projekt Skejby – Verdens Sundeste Erhvervsområde

- Baggrundsvariable
- Rekruttering
- Praktisk afvikling af sundhedstilbuddet
- Egen indsats
- Forberedelse
- Afvikling af forløbet
- Udbytte
- Generelt
- Opsamling på evaluering af studerende

Evaluering af deltagere i Projekt Skejby – Verdens Sundeste Erhvervsområde

- Baggrundsvariable
- Tilmelding
- Praktisk afvikling af sundhedstilbuddet
- Tilfredshed med sundhedstilbuddet
- Netværksdannelse
- Udbud af tilbud i fremtiden
- Opsamling på evaluering af deltagerne

Konklusion

Perspektivering

Baggrund

Skejby erhvervsområde har i løbet af få år samlet ca. 25.000 vidensmedarbejdere og studerende på et relativt lille geografisk område. Som uddannelsesinstitution med beliggenhed midt i dette område giver det unikke muligheder for at arbejde sammen med praksis om sundhedsfremme og forebyggelse.

Formålet med pilotprojektet var tilbage i efteråret 2012, at afdække om uddannelserne på VIA University College, Campus Aarhus N kunne håndtere de logistiske udfordringer i, at invitere medarbejdere fra omkringliggende virksomheder til deltagelse i sundhedstilbud varetaget af de studerende, samt om medarbejderne havde lyst til at deltage i disse sundhedstilbud.

Det stod klart efter pilotprojektperioden i efteråret 2012, at det er muligt for uddannelserne at håndtere den logistiske opgave i samarbejdet, og at medarbejdernes har lyst til at deltage i de sundhedsfremmende tilbud på Campus Aarhus N.

Centralt i arbejdet med sundhedsfremme på arbejdspladsen i Skejbyområdet står den netop etablerede Erhvervsforening. Denne forening arbejder ud fra en netværksbaseret tilgang bl.a. med trivsel på- og mellem virksomhederne, og samtidig skabe muligheder for netværksdannelse på tværs af virksomhederne i Skejby erhvervsområde. En stor del af arbejdet med trivsel er baseret på sundhedstilbud til medarbejderne. Ideen er at virksomhederne i området tager initiativ til at etablere egne sundhedstilbud for egne- og eksterne medarbejdere i området hvorved mangfoldigheden øges, ligesom kommunikation og netværksdannelse mellem medarbejderne på tværs af virksomhederne etableres. Det er dette arbejde der sigter mod Skejby som verdens sundeste erhvervsområde.

Med Campus Aarhus N og dens sundhedsfaglige uddannelser centralt placeret i området, er det oplagt at fortsætte arbejdet ind i dette netværk. Uddannelserne på Campus Aarhus N kan med deres know how indenfor sundhedsfremme, volumen i forhold til studerende der kan deltage i arbejdet og kompetencer indenfor forsknings- og udviklingsarbejde bidrage til arbejdet i netværket, med helt centrale ressourcer frem mod målsætningen om Skejby som verdens sundeste erhvervsområde. Samtidig vil deltagelse i det sundhedsfremmende arbejde i netværket give uddannelserne unikke muligheder for at inddrage praksis i de studerendes curriculære og ekstracurriculære aktiviteter.

Forudsætningen for at realisere ovenstående muligheder er, at Campus Aarhus N som opfølgning på efterårets pilotprojekt konsoliderer samarbejdet med netværket. Derfor er volumen øget, og nye tilbud er afprøvet, ligesom flere medarbejdere kan deltage på de enkelte sundhedstilbud. Dette har betydet, at de tilbudte aktiviteter i foråret 2013 så således ud:

- Styrketræning - begyndere
- Styrketræning – let øvede
- Styrketræning – nakke/skulder
- Avanceret styrketræning – Beach Buff
- Løb – begynder
- Løb – Let øvede
- Løbestilsanalyse
- Individuelt rygestopforløb
- Livsstilskursus

Indeværende evaluering vil tage udgangspunkt i afviklingen af ovenstående tilbud og have to overordnede fokus; 1) deltageres oplevelser af forløbet, og 2) de studerendes udbytte ved deltagelse.

Evalueringens formål

Formålet med evalueringen er derfor, at undersøge hvorledes deltagerne har oplevet deltagelsen i projektet/tilbuddene med henblik på optimering af efterårets udbud, samt at undersøge de studerendes udbytte ved deltagelse i projektet. Det vil sige hvorvidt de studerende kan omsætte teori til praksis, dygtiggøres sig som instruktører/undervisere, hvorvidt de opnår kendskab til praksis (i området sundhedsfremme/forebyggelse), samt i hvor høj grad deltagelse i projektet bidrager til, at de studerende opnår kendskab til og får erfaringer med professionsrelateret arbejde indenfor nye jobområder.

Der kan af datamaterialet udledes tendenser, som bidrager til at efterleve evalueringens formål og kan anvendes i en fremadrettet udvikling/implementering af tilbud i Projekt Skejby – Verdens Sundeste Erhvervsområde.

Spørgeskemaundersøgelse

Efter afslutningen af forårets sundhedstilbud, udfyldte respondenterne et elektronisk spørgeskema. Spørgeskemaundersøgelsen er todelt og undersøger hhv. de studerendes, samt deltageres oplevelser ved deltagelse i projektet. I forhold til de studerende var det relevant at undersøge deres oplevelse af rekrutteringsprocessen, den praktiske afvikling af sundhedstilbuddet, den studerendes egen indsats, forberedelse og udbytte, samt deres oplevelse af afvikling af forløbet, samt generelle aspekter. Deltagerne fra de omkringliggende virksomheder blev spurgt til følgende: deres oplevelser med tilmeldingsproceduren, den praktiske afvikling af sundhedstilbuddet, deres tilfredshed med sundhedstilbuddet, netværksdannelse, samt forslag til udbud af tilbud i fremtiden.

Evaluators har differentieret spørgeskemaet afhængigt af sundhedstilbud, hvilket betyder, at nogle spørgsmål er ens for alle deltagere i de forskellige sundhedstilbud, mens andre er forskellige.

Spørgeskemaerne er behandlet i spørgeskemasystemet, SurveyXact. Ikke alle figurer summer til 100 %, hvilket hænger sammen med sammenlægningen af de enkelte spørgeskemaer for de forskellige tilbud, der gør, at spørgsmålene bliver betragtet som multiple choice variabler.

Enkelte spørgsmål krydstabuleres hvor det skønnes nødvendigt.

Enkelte spørgsmål indeholder muligheder for kvalitative svar, disse inddrages i evalueringen i det omfang det skønnes relevant og understregende for spørgsmålene.

Læsevejledning

Evalueringen består af en opsummering af de vigtigste konklusioner for hhv. de studerende, samt deltagerne i projektet. Evalueringen afsluttes med overvejelser til fremtidig udbud af sundhedstilbud i Projekt Skejby – Verdens Sundeste Erhvervsområde.

Evaluering af studerende i Projekt Skejby – Verdens Sundeste Erhvervsområde

Svarprocenten er 55%

Baggrundsvariable:

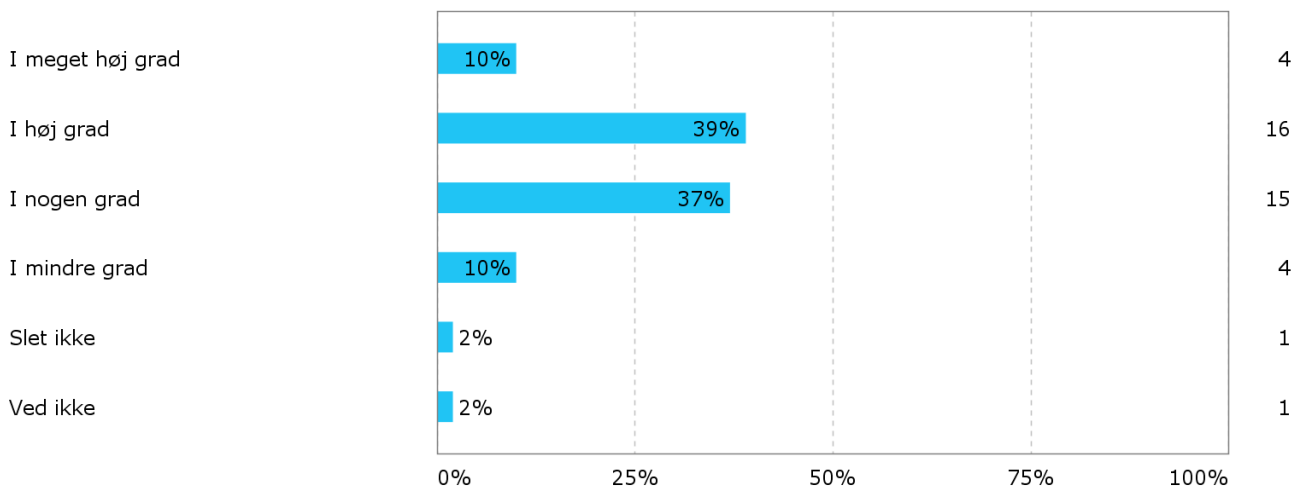
76% af respondenterne er kvinder og 24% er mænd.

68% af repræsenterer Fysioterapeutuddannelsen og 32% repræsenterer Ernærings- og Sundhedsuddannelsen, samt Global Nutrition and Health.

Følgende vil være en redegørelse for respondenternes svar i undersøgelsen. Der følger forklaringer til tabellerne, nogle præsenteres samlet idet de relateres til samme tema.

Rekruttering

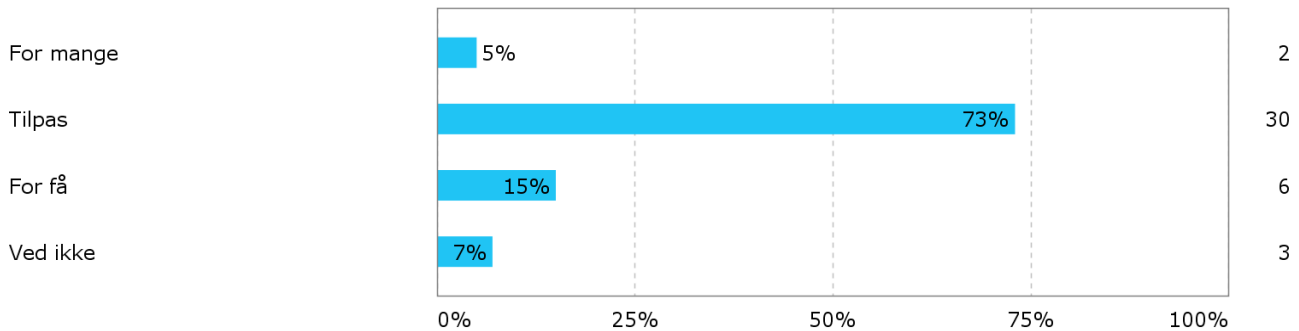
I hvilken grad vurderer du... - 5. At informationerne omkring projektet var fyldestgørende i forhold til din beslutning om at deltage?



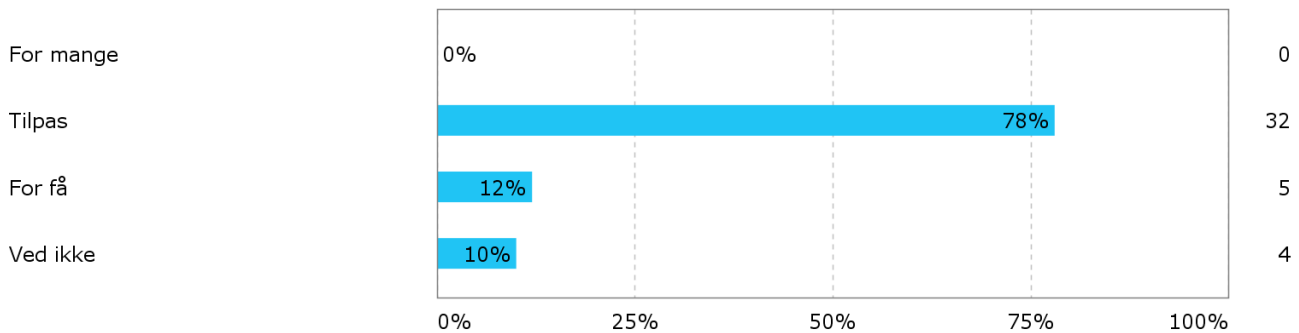
Af ovenstående tabel udledes følgende: 49% af respondenter mener, at informationerne omkring projektet i høj grad eller i meget høj grad var fyldestgørende i forhold til deres beslutning om at deltage. 12% svarer i mindre grad eller slet ikke.

Praktisk afvikling

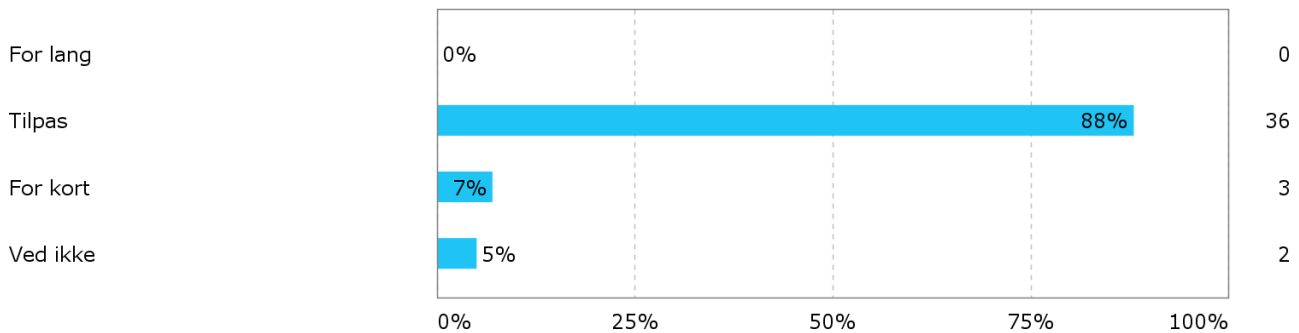
Hvordan vurderer du... - 6. Antallet af uger, tilbuddet strækte sig over, var...



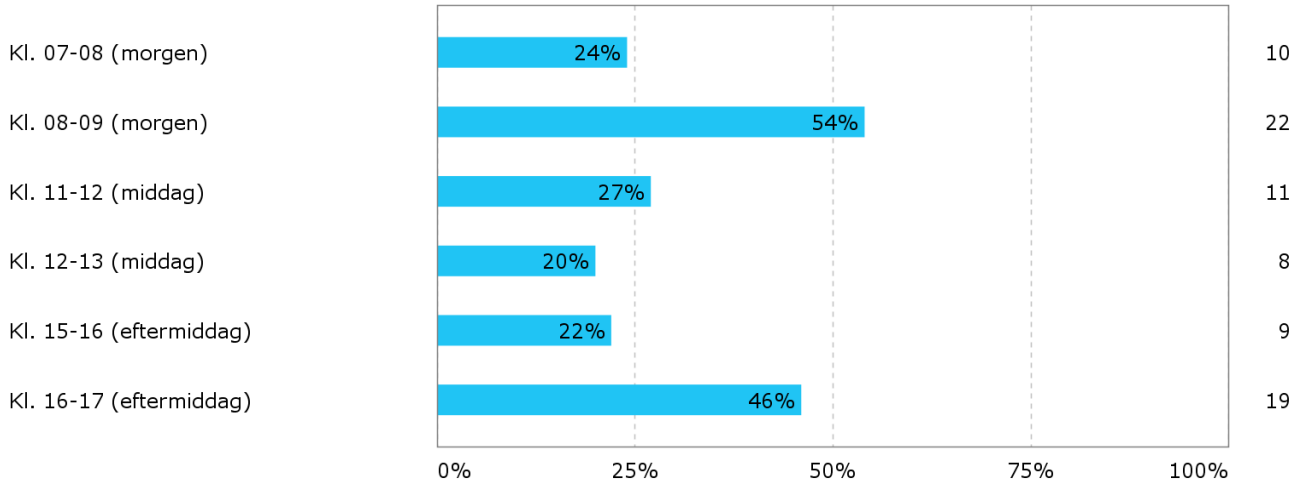
Hvordan vurderer du... - 7. Antallet af ugentlige træningsgange/kursusgange var...



Hvordan vurderer du... - 8. Varigheden af den enkelte trænings-/undervisningsgang var...



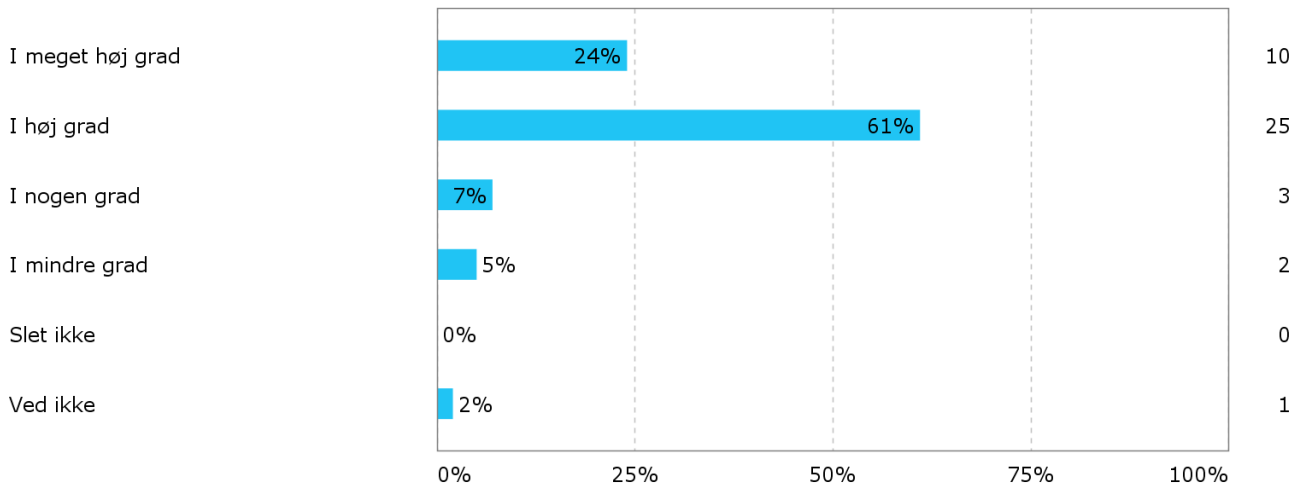
9. Hvilke af følgende mødetidspunkter for træning/undervisning er optimale for dig?



Af ovenstående tabeller udledes følgende: 73% af respondenterne tilkendegiver, at antallet af uger tilbuddet strakte sig over var tilpas. 15% mener der var for få træningsgange. Antallet af ugentlige træningsgange/kursusgange vurderes tilpas af 78% af respondenterne. Varigheden af den enkelte trænings-/undervisningsgang var tilpas, ifølge 88% af respondenterne. De mest optimale mødetidspunkter vurderes af respondenterne til at være, i prioriteret rækkefølge kl. 08-09 (54%), kl. 16-17 (46%) og kl. 11-12 (27%).

Egen indsats og incitament for deltagelse

I hvilken grad vurderer du... - 10. At dit eget engagement i forløbet har været tilfredsstillende?



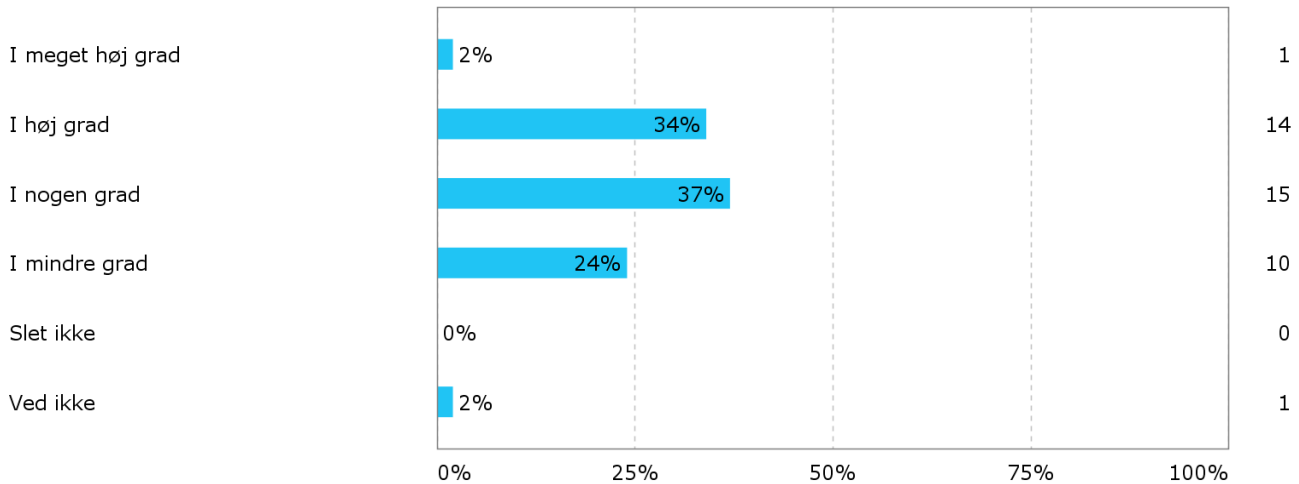
Af ovenstående tabel udledes følgende; 75% af respondenterne mener, at deres eget engagement i forløbet i høj grad eller i meget høj grad har været tilfredsstillende.

Flere respondenter begrundet deres incitament for deltagelsen med, at det var en obligatorisk del af deres undervisning. Nogle begrundet deres deltagelse med gerne at ville hjælpe andre: *ville gerne gøre en forskel og hjælpe andre der havde brug for hjælp*. En fremtrædende begrundelse for deltagelse relaterer sig til

kompetenceudvikling, herunder at blive bedre som instruktør, at udfærdige træningsprogrammer, at opnå kendskab til- og erfaring med en ny målgruppe, at øve sig til Modul 4 eksamen, samt at dygtiggøre sig i undervisning og formidling. Nogle respondenter begrundede deres incitament for deltagelse med egen interesse i emnet, samt supplement til CV'et.

Forberedelse

I hvilken grad vurderer du... - 11. At undervisningen forud for forløbet var fyldestgørende?



Af ovenstående tabel udledes følgende: 36% af respondenterne mener, at undervisningen forud for forløbet i høj grad eller meget høj grad var fyldestgørende. 37% mener i nogen grad, og 24% mener i mindre grad.

Ved krydsning med hvilket tilbud respondenterne har været instruktør/underviser på, ses følgende:

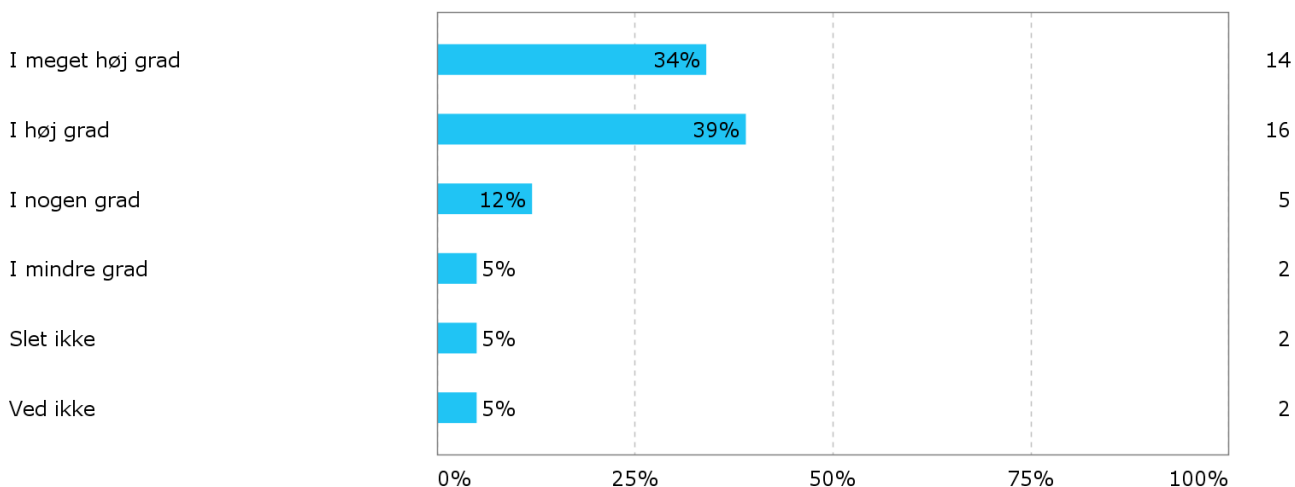
Ved tre af styrketræningstilbuddene (begynder, nakke/skulder, avanceret) tilkendegav 75% af respondenterne enten i høj- eller i nogen grad at undervisningen forud for forløbet var fyldestgørende. 25% af respondenterne svarede i mindre grad. Ved styrketræning, let øvede, svarede 100% af respondenterne i nogen grad.

Ved løb, begynder svarede 100% enten i høj- eller i nogen grad at undervisningen forud for forløbet var fyldestgørende. Ved løb, let øvede svarede 100% i mindre grad. Ved løbestilsanalysen svarede 86% af respondenterne i høj- eller nogen grad.

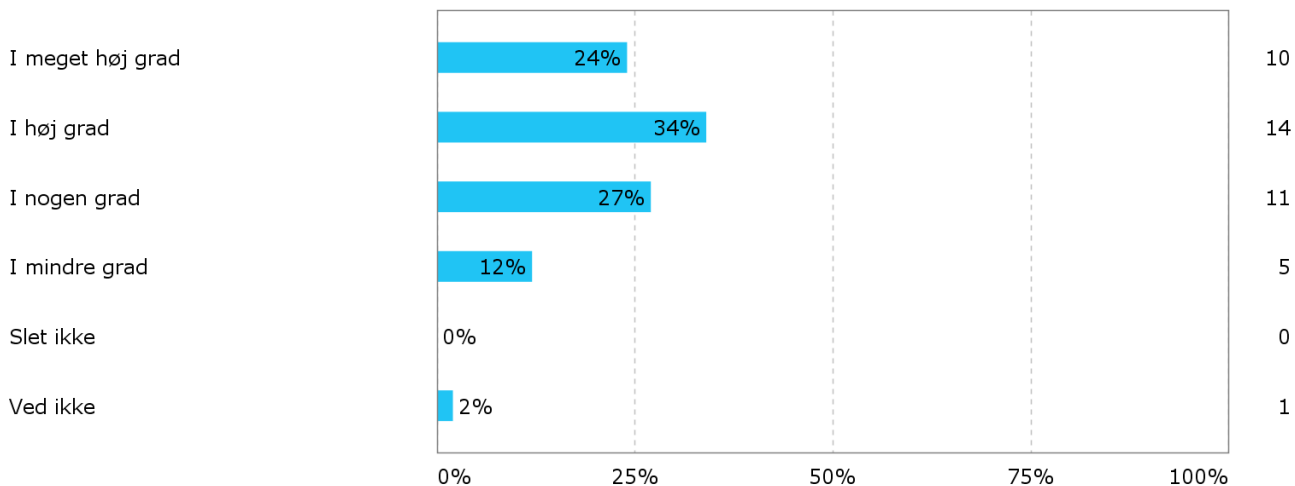
Ved individuelt rygestopforløb svarede 75% i høj- eller i nogen grad at undervisningen forud for forløbet var fyldestgørende, 25% svarede ved ikke. Ved livsstilskursus svarede 66% i høj- eller nogen grad, 34% svarede i mindre grad.

Praktisk afvikling

I hvilken grad vurderer du... - 12. At du har haft tilstrækkelig indflydelse på at forme forløbet?



I hvilken grad vurderer du... - 13. At du har fået tilstrækkelig med støtte og faglig sparring fra underviserne undervejs i forløbet?



Af ovenstående tabel udledes følgende: 73% af respondenterne mener, at de i høj grad eller meget høj grad har haft tilstrækkelig indflydelse på at forme forløbet. 58% af respondenterne mener, at de i høj grad eller i meget høj grad har fået tilstrækkeligt med støtte og faglig sparring fra underviserne undervejs i forløbet. 12% mener i mindre grad.

Ved krydsning med hvilket tilbud respondenterne har været instruktør/underviser på, ses følgende:

Ved styrketræning, begynder svarer 75% af respondenterne at de i høj grad har fået tilstrækkelig med støtte og faglig sparring fra underviserne undervejs i forløbet, 25% svarer i mindre grad. Ved styrketræning, let øvede svarer 66% i høj- eller nogen grad og 34% svarede i mindre grad. Ved styrketræning, nakke/skulder svarer 50% i nogen grad og 50% svarer i mindre grad. Ved styrketræning, avanceret svarer 75% i høj- eller i nogen grad og 25% svarer i mindre grad.

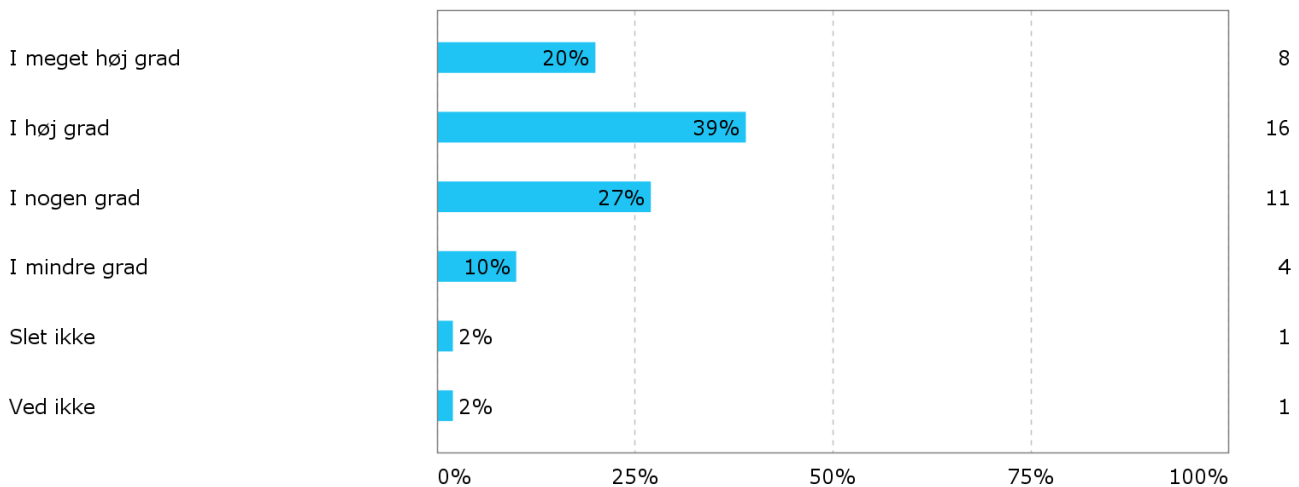
Ved løb, begynder svarer 100% i meget høj- eller i høj grad og ved løb, let øvede svarer 75% meget- eller i høj

grad. 25% svarer i nogen grad. Ved løbestilsanalyse svarer 29% i meget- eller i høj grad og 57% svarer i nogen grad.

Ved individuelt rygestopforløb svarer 100% af respondenterne i meget høj- eller i høj grad og ved livsstilskursus svarer 83% i meget høj- eller i høj grad, og 17% svarer i nogen grad at de har fået tilstrækkelig med støtte og faglig sparring fra underviserne undervejs i forløbet.

Udbytte

I hvilken grad vurderer du... - 14. At forløbet har styrket dig i rollen som instruktør/underviser?



Af ovenstående tabel udledes følgende: 59% af respondenter mener, at forløbet i høj grad eller i meget høj grad har styrket dem i rollen som instruktører/undervisere. Dette uddybes af respondenterne på følgende vis.

Flere respondenter udtaler de kunne være blevet bedre forberedt til opgaven som instruktører. Der ytres ønske om at være bedre påklædt i forhold til træningsfysiologien, viden om fastholdelse samt et bedre kendskab til hvordan opvarmnings- og udspændingsøvelser udføres korrekt. Endvidere foreslås at oplæringen til instruktører startes tidligere.

Af respondenternes svar kan udledes at der er forskellige behov i forhold til forberedelse afhængig af hvilken uddannelse man repræsenterer. Respondenter fra Ernæring- og Sundhedsuddannelsen ytrer ønske om mere viden om hvordan øvelser udføres korrekt og mindre om træningsfysiologi.

Flere respondenter udtaler de har fået forbedret deres evner som instruktører og opnået større tillid til, at de kan klare instruktørrollen. Herudover nævnes forbedret evne til at kunne pro-/regrediere øvelser, samt læring om forventninger, frafald og engagement.

- *Jeg synes at have fået mod på at stå og instruere andre i at gøre noget fremover. Frygten for at være den som står i centrum er mindsket, hvilket er meget rart.*
- *Jeg er blevet meget bedre til at stå foran en gruppe og give instrukser Det har givet kæmpe erfaring og jeg er så glad for at jeg tilmeldte mig! Har altid set frem til kl 16 hver tirsdag og torsdag! Jeg synes også det*

var en udfordring jeg har lært utrolig meget af både selve løbetræningen men også ift undervisningen af andre voksne mennesker.

- *Derudover har projektet også givet mig noget med i "rygsækken" med hensyn til at skulle/kunne korrigere øvelserne i forhold til udførelse, regression, progression osv.*

Flere udtalelser problematiserer frafaldet blandt deltagerne i forhold til, at få øvet det at være instruktør for et hold.

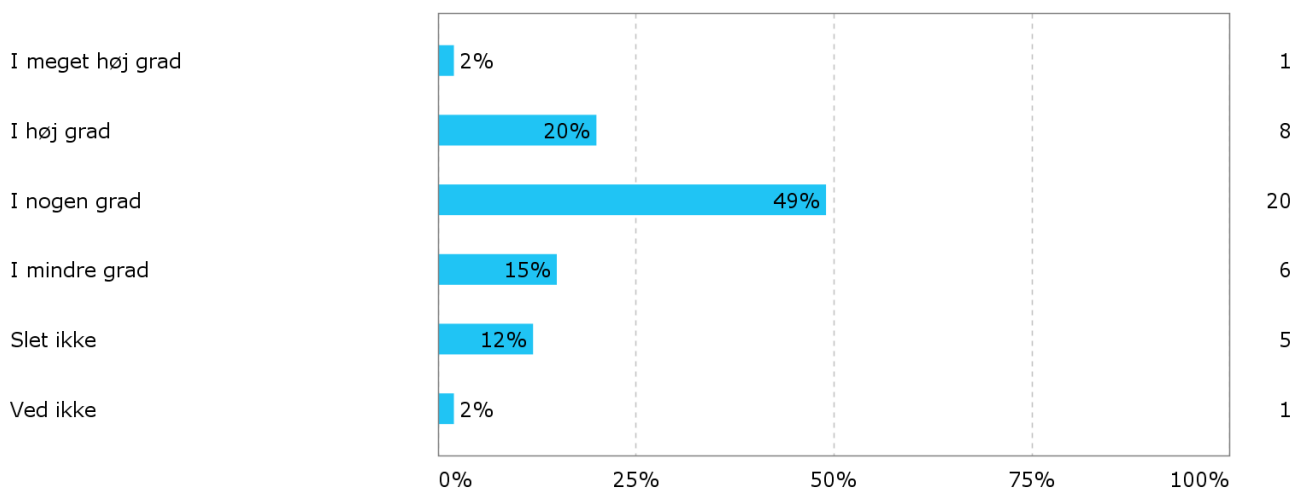
Ved krydsning med hvilket tilbud respondenterne har været instruktør/underviser på, ses følgende:

Ved styrketræning, begynder svarer 75% af respondenterne at de i meget høj- og høj grad er blevet styrket i rollen som instruktør/underviser, 25% svarer i nogen grad. Ved styrketræning, let øvede svarer 67% i høj grad og 34% svarede i nogen grad. Ved styrketræning, nakke/skulder svarer 75% i høj- eller i nogen grad og 25% svarer i mindre grad. Ved styrketræning, avanceret svarer 50% i meget høj- eller høj grad og 50% svarer i nogen grad.

Ved løb, begynder svarer 100% i meget høj- eller i høj grad og løb, let øvede svarer 25% meget høj grad, 50% svarer i nogen grad og 25% svarer i mindre grad.

Ved individuelt rygestopforløb svarer 100% af respondenterne i meget høj- eller i høj grad og ved livsstilskursus svarer 83% i meget høj- eller i høj grad. 17% af respondenterne svarer, at deltagelse i forløbet i nogen grad har styrket dem i rollen som instruktør/underviser.

I hvilken grad vurderer du... - 15. At din deltagelse i projektet har bidraget til, at du har læst mere op på relevant litteratur?

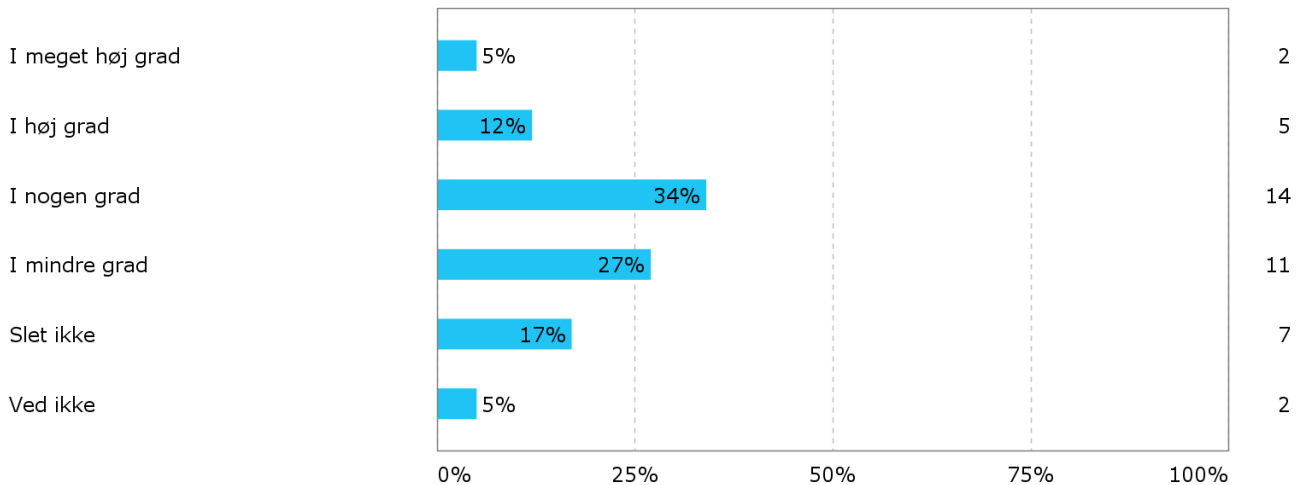


Af ovenstående tabel udledes følgende: 22% af respondenterne mener de enten i høj eller meget høj grad har læst mere op på relevant litteratur pga. deltagelse i projektet. 49 % mener i nogen grad.

Respondenterne uddyber ovenstående med at projektet har vakt nysgerrighed og trang til at vide mere, at der er søgt efter litteratur på nettet, at der er søgt viden om styrketræning for at kunne besvare deltagerens spørgsmål, at der er søgt viden om kondition og intervalløb, samt at det har været svært pga. at de først stifter

bekendtskab med træningsfysiologien på modul 4 (på Fysioterapeutuddannelsen). Et tidspresset forløb har forhindret litteratursøgning.

I hvilken grad vurderer du... - 16. At din deltagelse i projektet har bidraget til, at du har søgt relevant viden ud over pensum?

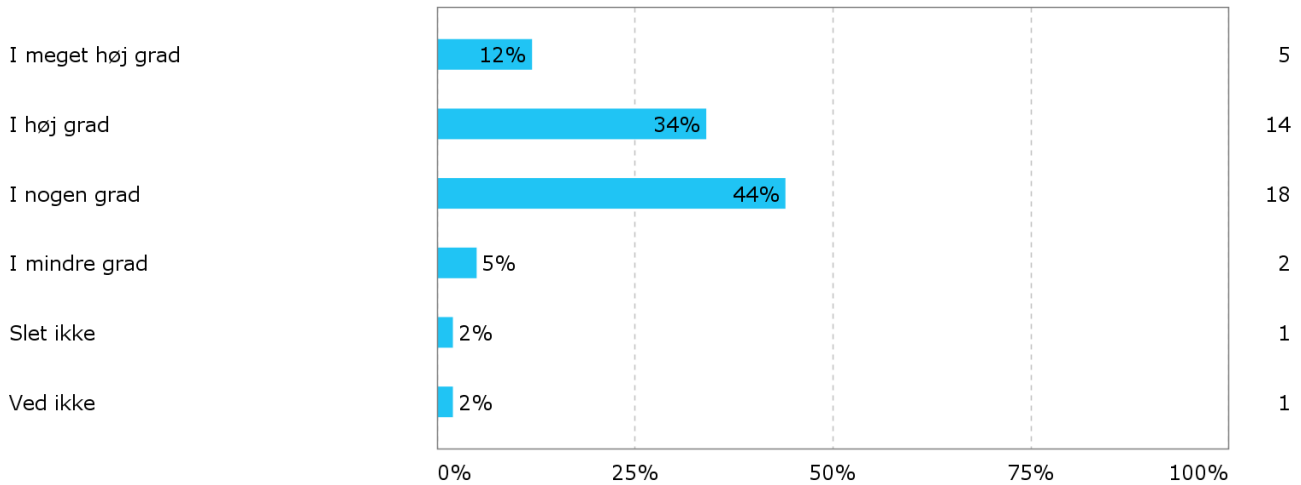


Af ovenstående tabel kan udledes: 44% af respondenterne svarer, at deltagelse i projektet i mindre grad eller slet ikke har bidraget til at søge relevant viden ud over pensum.

Respondenterne uddyber ovenstående med et manglende behov for ekstra litteratur, fokus var på at bruge den viden de allerede har, samt at modul 10 gav tilstrækkelig viden (Ernæring- og Sundhedsuddannelsen).

- *En interesse for styrketræning gør at jeg søger ny viden, og samtidig gerne vil kunne levere et godt produkt til deltage.*
- *Har læst materialet fra Kræftens Bekæmpelse og anvendt kopier fra mappen.*
- *Lidt søgning på forskellige øvelser og intervaller til intervalløb på nettet, bl.a. motion online.*

I hvilken grad vurderer du... - 17. At forløbet har styrket dig fagligt?



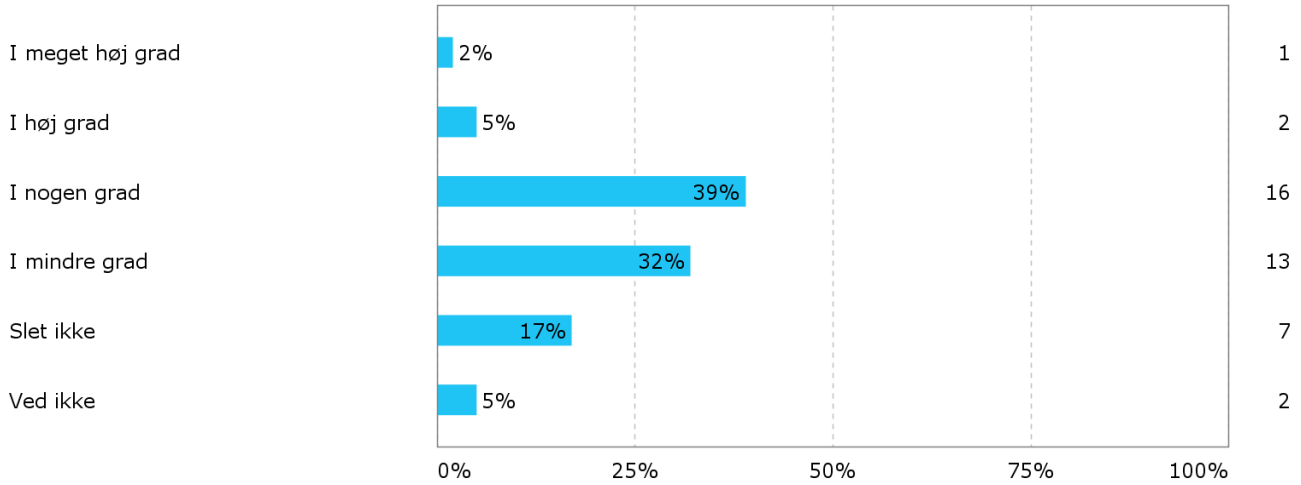
Af ovenstående tabel udledes følgende: 46 % af respondenterne mener, at forløbet har styrket dem fagligt i høj eller meget høj grad. 44% mener i nogen grad.

Respondenterne uddyber dette med at deltagelse i projektet har: Styrket forståelsen for fysiologi og TB, bidraget med en øget selvindsigt i forhold til faglighed, styrket formidlerrollen, styrket evnen til at kunne omsætte teori til praksis og styrket evnen til at udføre konditionstest. Endvidere har deltagelse i projektet styrket motivationen til at hjælpe andre.

- *Det har været af stor betydning for mig at være i stand til at hjælpe et andet menneske. Det giver en lyst til at fortsætte og til at gøre det bedre næste gang.*

Ved krydsning med hvilket tilbud respondenterne har været instruktør/underviser kan udledes, at respondenterne generelt føler sig styrket fagligt. Der er dog en afvigelse ved avanceret styrketræning, hvor 75% af respondenterne i mindre grad, eller slet ikke føler sig fagligt styrket.

I hvilken grad vurderer du... - 18. At forløbet har givet dig indsigt i nye jobmuligheder?

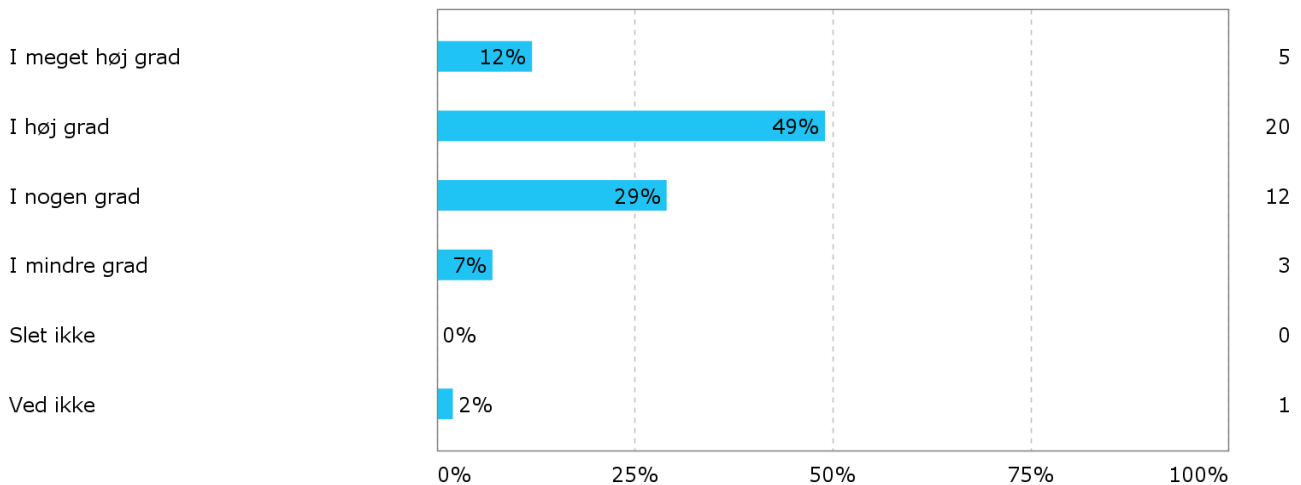


Af ovenstående tabel udledes følgende: I forhold til at forløbet har givet dig indsigt i nye jobmuligheder svare 49% af respondenterne i mindre grad eller slet ikke. 7% mener i høj grad eller i meget høj grad.

Respondenterne uddyber ovenstående med udsagn om muligheden for at kunne udvide egen praksis med lignende tiltag, at tilbyde et lignende tilbud til andre målgrupper og virksomheder, at tilbyde rygestop gennem virksomheden. En anden respondent havde svært ved at se mulighederne i projektet hvilket illustreres med følgende citat:

- Ved ikke hvor jeg skulle søge sådan et job

I hvilken grad vurderer du... - 19. At forløbet har styrket dit kendskab til praksis?



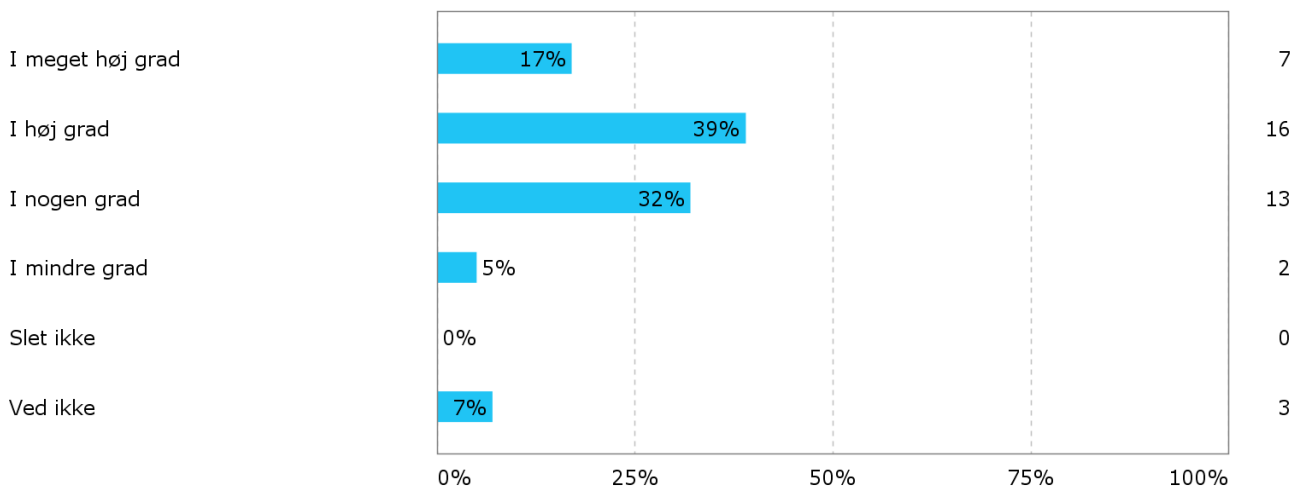
Af ovenstående tabel udledes følgende: 61 % af respondenterne mener, at det enten i høj eller meget høj grad har styrket deres kendskab til praksis.

Respondenterne uddyber dette med at de har fået øget deres kendskab til kompleksiteten omkring det at arbejde med mennesker, herunder at:

- kunne modificere øvelser
- tage hensyn til skavanker
- kunne differentiere, motivation og fremmøde.

- *Det har været utroligt virkelighedsnært, da det er "rigtige" mennesker, som oprigtigt søger den viden, vi kan tilbyde.*

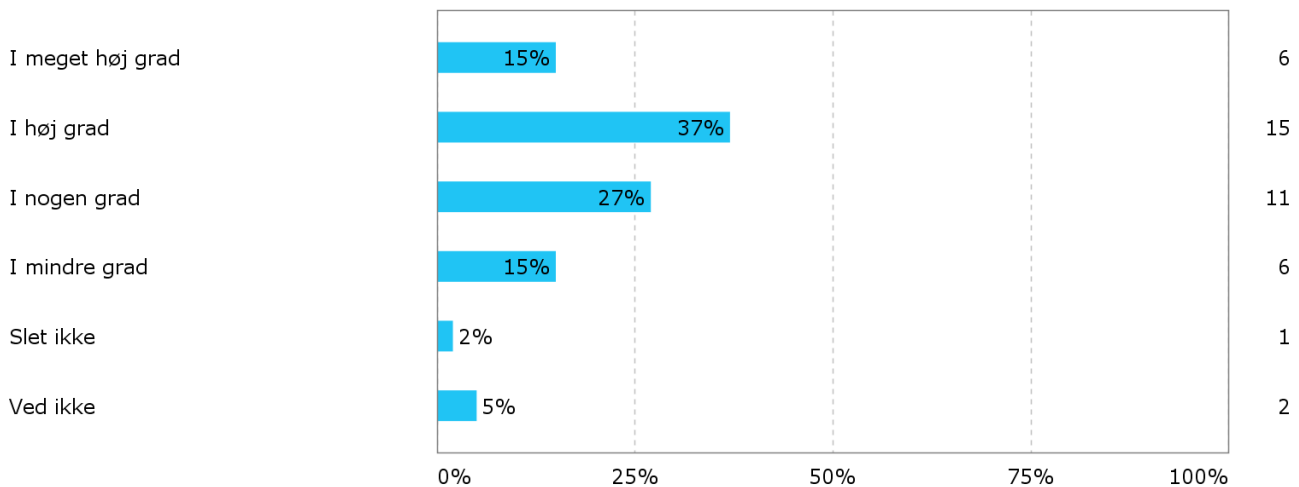
I hvilken grad vurderer du... - 20. At din deltagelse i projektet har øget din evne til at omsætte teori til praksis?



Af ovenstående tabel udledes følgende: 56 % af respondenterne mener, at deres deltagelse i projektet i høj eller meget høj grad har øget deres evne til at omsætte teori til praksis.

Respondenterne uddyber ovenstående med at have fået en bedre forståelse for de fysiologiske processer der sker under sport, at have fået en bedre viden om skadesforebyggelse og intervaltræning, samt at have anvendt motivational interviewing med succes.

I hvilken grad vurderer du... - 21. At sparring med underviser undervejs har været udbytterig?



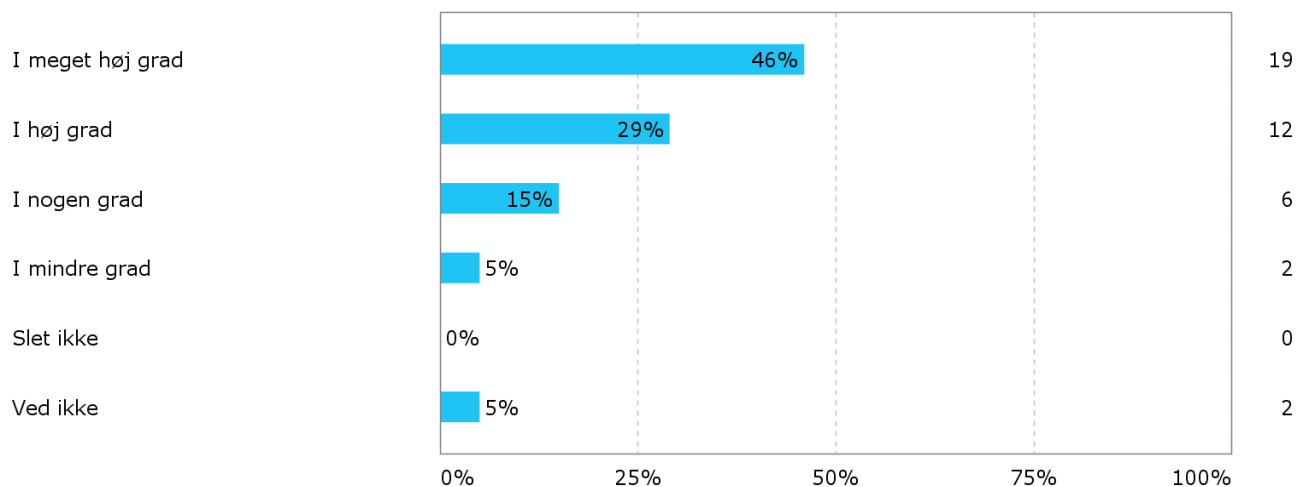
Af ovenstående tabel udledes følgende: 52 % af respondenterne mener i høj eller meget høj grad, at sparring med underviserne undervejs har været udbytterig. 27 % mener i nogen grad og 17 % i mindre grad eller slet ikke.

Respondenterne uddyber ovenstående med udtalelser der peger i forskellige retninger. Blandt andet kan udledes, at sparringen har været fin, men at underviserne skulle vise sig mere gennem hele forløbet. En respondent efterspurgte materiale fra en workshop vedkommende var forhindret i, men fik at vide det var ubrugeligt uden fremmøde. Der savnes mere feedback på træningsprogram, formidler- og instruktørrollen. Det anbefales at starte undervisningen af instruktører 1-2 uger tidligere og eventuelt at bruge studerende fra højere moduler som hjælpere. Nogle respondenter savner at underviserne følger træningen med henblik på at give feedback, endvidere var det svært at håndtere deltagere med smerter. Andre respondenter mener at underviserne har været meget tilstede.

- *Jeg synes ikke vi har fået særlig meget hjælp efter projektet begyndte. Jeg kunne godt bruge at de kom og fulgte vores undervisning en gang imellem. Sådan at vi kunne få feedback og forbedre os undervejs. Derudover havde vi mange deltager med smerter som vi ikke rigtig vidste hvad vi skulle stille op med. Så vidt jeg forstår, var det også en af grundene til det manglende fremmøde fra deltagerne.*
- *Jeg har oplevet en meget stor interesse fra vores underviser i vores proces.*
- *Den løbende dialog med underviser har gjort at eventuelle tvivlsspørgsmål er blevet besvaret hurtigt undervejs i udarbejdelse af livsstilskurset.*
- *Det var rigtig rart at vende det med en, som ved hvad man taler om. Man er naturligvis lidt bange for ikke at gøre det godt nok den første gang. Vi fik dog god støtte af underviseren.*
- *Underviserne har været meget synlige - det har været enormt rart!*

Generelt

I hvilken grad vurderer du... - 22. At du vil anbefale dine medstuderende at blive instruktør/underviser i Projekt Skejby - Verdens sundeste erhvervsområde?



Af ovenstående tabel udledes følgende: 75% af respondenter vil i høj grad eller i meget høj grad anbefale deres medstuderende at bliver undervisere/instruktører i Projekt Skejby – Verdens Sundeste Erhvervsområde. 15% svarer i nogen grad.

23. I hvilke sammenhænge har deltagelse i projektet udfordret dig?

Respondenternes svar til i hvilke sammenhænge deltagelse i projektet har udfordret dem, kan primært inddeles i to kategorier; personlige og faglige aspekter. Flere respondenter begrundede de personlige udfordringer i form af følelse af manglende kompetencer, tidspres, samarbejdet grupperne imellem har udfordret dem, ligesom mødet med "rigtige" deltagere, samt det at indgå i underviserrollen opleves som værende udfordrende. De faglige aspekter uddybes med, at det altid er en udfordring at anvende ny viden, at undervisningsdifferentiere, samt de uventede spørgsmål der kan opstå fra deltagerne. Derudover fremhæver respondenterne at planlægning af spændende programmer, sikkerheden i deres faglige viden, samt det at motivere deltagerne har været aspekter i projektet som har udfordret dem.

24. Hvordan har det at lære gennem deltagelse i projektet været forskellig fra det at lære ved traditionel undervisning?

Respondenternes svar til, hvordan det at lære gennem deltagelse i projektet har været forskelligt fra det at lære ved traditionel undervisning, læner sig meget op af svarene i ovenstående spørgsmål, hvor flere respondenter blandt andet fremhæver mødet med "rigtige" deltagere, samt ansvaret med at planlægge et træningsforløb.

Dette illustreres med følgende svar fra en respondent; *Når man står i situationen regner deltageren med, at man kan svare på spørgsmålene, da man selv nu er den "professionelle" indenfor området, hvor man til gengæld i undervisningen kan spørge underviseren eller ens studiekammerater – der ligger derfor et større pres*

på én.

Der ses overvejende positive tilkendegivelser ved at det at lære gennem deltagelse i projektet, hvilket eksemplificeres ved følgende respondentudsagn:

- *På den måde lærer man igennem de oplevelser man har, og ved så hvad man bør undersøge læsestofmæssigt og teoretisk.*
- *Vi bliver set op til, og det er derfor vigtigt at man er sikker i sin sag – derfor har vi været nødt til at være 100% inde i stoffet.*
- *Det har været fantastisk! En oplevelse jeg håber mange andre studerende også vil få mulighed for at få :) Det er klart at når man kommer ud og prøver ting af i praksis ser man med egne øjne hvad der er vigtigt at have fokus på og hvor planen måske ikke hænger helt så godt sammen som den gjorde i teorien. Erfaringerne kan man jo så tage med videre og dermed forbedre fremtidige projekter.*

En enkelt respondent tilkendegiver dog, at der ikke har været nogen forskel.

25. Hvad har været godt ved at deltage i forløbet?

Respondenternes svar til hvad der har været godt ved at deltage i forløbet afføder mange forskellige aspekter. Blandt disse fremhæver flere respondenter det sociale aspekt ved at deltage, dels de studerende/grupperne imellem, men også det sociale i forhold til deltagerne. Praksiserfaring, ansvarsfølelsen og sparring fra underviserne nævnes også som værende godt ved deltagelse i projektet. Derudover nævnes det at omsætte teori til praksis, samt at opleve, at den viden respondenterne besidder er brugbar og kan bruges til at andre kan ændre livsstil. Flere respondenter mener også, at det at være den professionelle/afprøve rollen som instruktør, samt det at være tvunget til at bryde egne barrierer som værende positivt. Dette eksemplificeres i det følgende:

- *Jeg føler, jeg har flyttet mig! Jeg tør i højere grad gå ud og gøre det i praksis. Jeg har fået en selvtillid med mig, som fortæller mig, at der er nogen, der har brug for den viden og de kompetencer, jeg besidder.*

26. Hvad har været mindre godt ved at deltage i forløbet?

Til respondenternes svar til hvad der har været mindre godt ved at deltage i forløbet nævnes blandt flere problematikken omkring deltagerne, deres manglende fremmøde og det store frafald undervejs. Nogle nævner at det har haft indvirkning på instruktørernes motivation. Enkelte respondenter nævner, at de har savnet mere faglig undervisning, samt kompetencer udi at differentiere deres træning. Derudover fremhæves tiden som værende mindre godt ved at deltage i forløbet. Respondenterne oplever at det har taget meget tid at skulle finde på træning og læse litteratur for at kunne svare på deltageres spørgsmål. Derudover betones det af andre respondenter, at det har været meget tidskrævende at være med, især i eksamensugerne og sideløbende med undervisning. En respondent beskriver det således; *Der har været for lidt tid til at "nørde" ordentligt i projektet.* En anden respondent beskriver det som følger; *Det kunne have været rigtig godt at have haft lidt mere tid til forberedelse, men omvendt giver det også et eller andet at blive presset.*

27. Har du forslag til forbedringer?

Nedenstående er udledt af respondenternes forslag til forbedringer i Projekt Skejby – Verdens Sundeste Erhvervsområde:

- Åbne hoveddøre fra kl. 7.
- Mulighed for at låne redskaber til opvarmningen.
- Et system hvor man skal melde afbud, hvis man ikke kommer og melde fra hvis man ikke er med i projektet mere.
- Sæt deltagertallet op/begræns ikke deltagertallet.
- 3 løbehold: 1) nybegynder hold (aldrig løbet før), 2) Et mellemhold (løbet indenfor de sidste 3 mdr. og max. 5 km.), 3) Øvede løbere (løbet 5-10 km. Indenfor de sidste 3 mdr.).
- Der kunne evt. lægges vægt på følgende løbeprogram fra underviserens side, så man havde et program at forholde sig til: http://www.motion-online.dk/konditionstraening/kondition_-_artikler/loebeprogram_for_begyndere/
- Undersøgelse af deltagerne før forløbet (gælder især nakke/skulder).
- Bruge studerende fra højere moduler til at hjælpe de studerende der skal undervise.
- Mere inspiration til hvordan man kan motivere deltagerne, og tackle de udfordringer der opstår undervejs.
- Mere undervisning fra underviserne før forløbet.
- Lave mere end ét møde med underviserne undervejs i forløbet.
- Flere kursusgange og flere gange i køkkenet (livsstilskursus).

Opsamling på evaluering af studerende

Respondenterne har generelt været tilfreds med den praktiske afvikling, og af evalueringen kan udledes, hvilke mødetidspunkter der er optimale for de studerende. Hovedparten af respondenterne mener, at de har udvist tilfredsstillende engagement under projektet.

Undervisningen forud for projektet vurderes forskelligt af respondenterne. Størstedelen mener, at de har haft tilstrækkelig indflydelse på at forme forløbet, ligesom over halvdelen mener de har fået tilstrækkelig med støtte og sparring fra underviserne og at det har styrket dem i rollen som instruktør. Størstedelen af respondenter svarer, at de i nogen grad har læst mere op på- og søgt ny viden udover pensum. Hovedparten mener at deltagelsen har styrket dem fagligt.

Deltagelse i projektet har ikke skabt nævneværdig indsigt i nye jobmuligheder, omvendt tilkendegiver størstedelen af respondenter at de har opnået større kendskab til praksis. Evnen til at omsætte teori til praksis er forbedret for de fleste og der ses overvejende enighed i, at anbefale medstuderende at deltage i projektet. Afslutningsvis bidrager respondenterne med ideer til forbedring af Projekt Skejby – Verdens Sundeste Erhvervsområde.

Evaluering af deltagere i Projekt Skejby – Verdens Sundeste Erhvervsområde

Svarprocenten er 74%

Baggrundsvariable:

61% af deltagerne er kvinder og 39% er mænd.

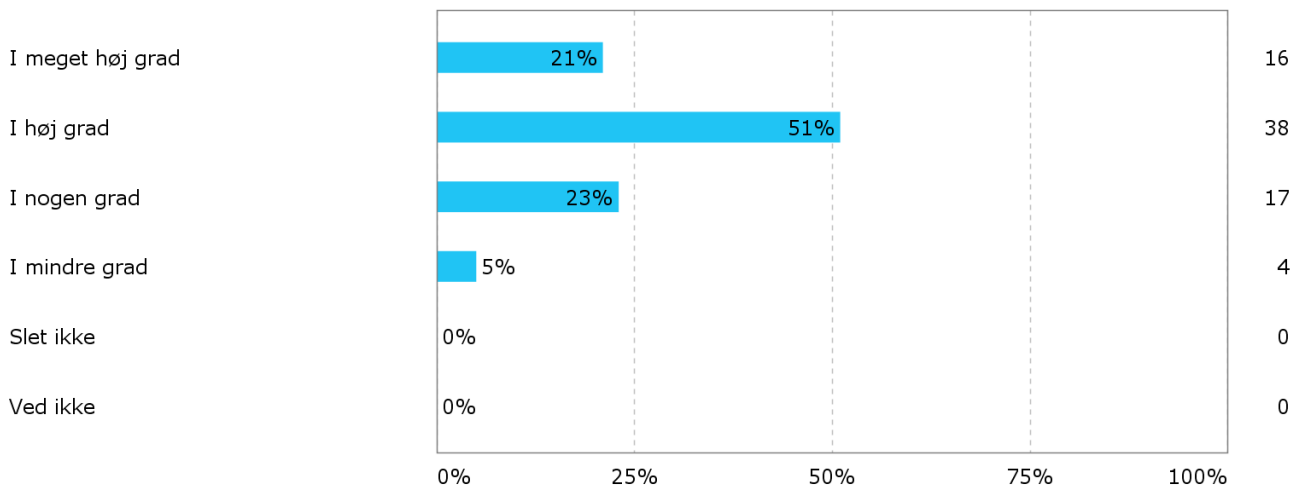
Aldersspredningen er fra 23 til 66 år, hovedparten af deltagerne ligger i aldersintervallet i 30-50 år – flest deltagere ses i 40-års alderen.

79% af deltageren har enten en mellemlang- eller lang videregående uddannelse.

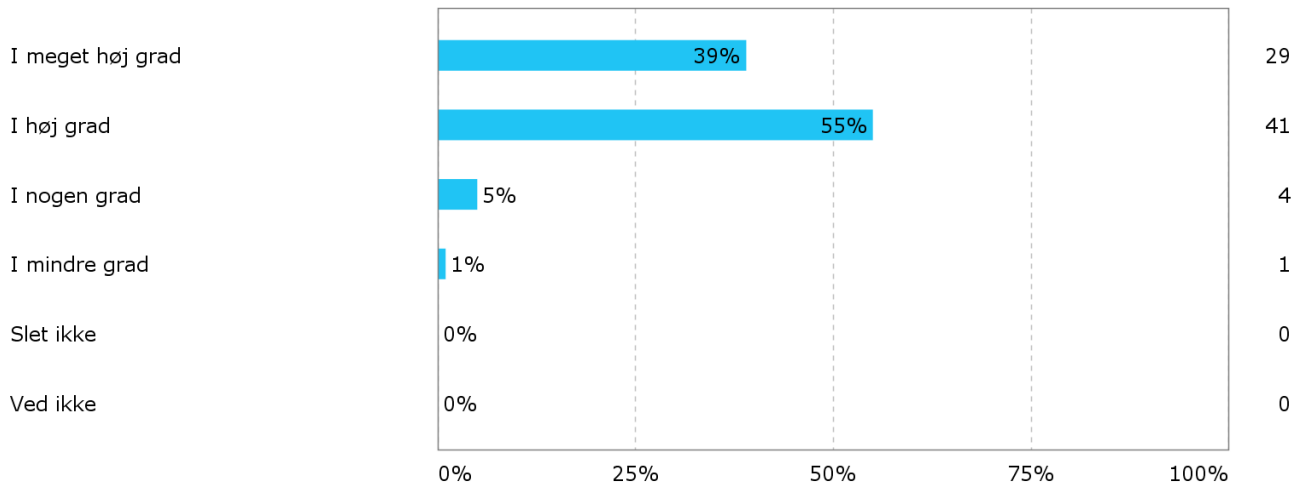
Følgende vil være en redegørelse for respondenternes svar i undersøgelsen. Der følger forklaringer til tabellerne, nogle præsenteres samlet idet de relateres til samme tema.

Tilmelding til Projekt Skejby – Verdens Sundeste Erhvervsområde

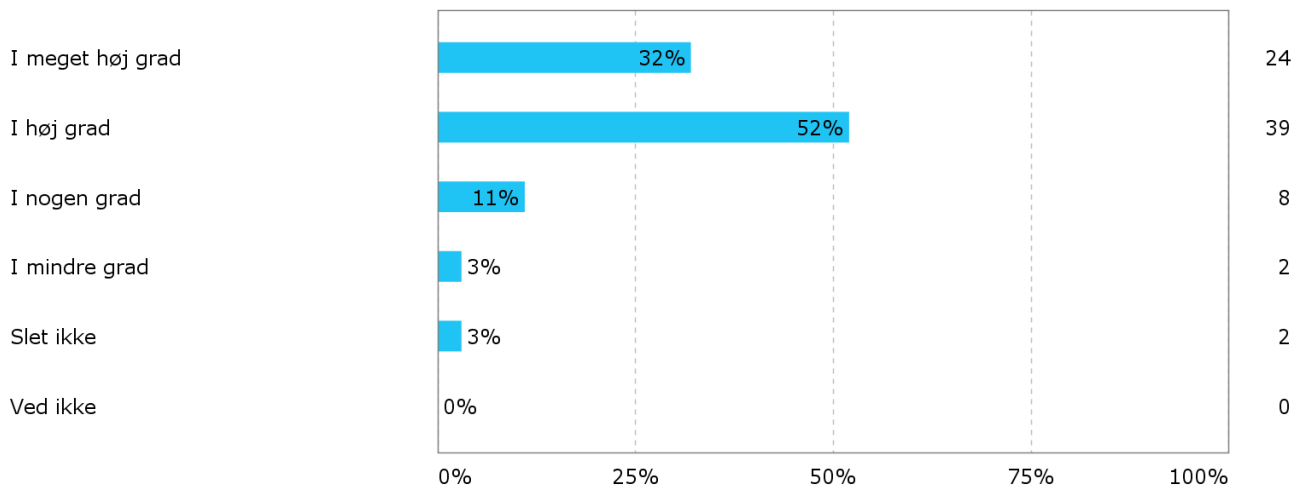
I hvilken grad... - 5. Fik du fyldestgørende information om de enkelte tilbud inden tilmelding?



I hvilken grad... - 6. Var det let at tilmelde sig tilbuddene?



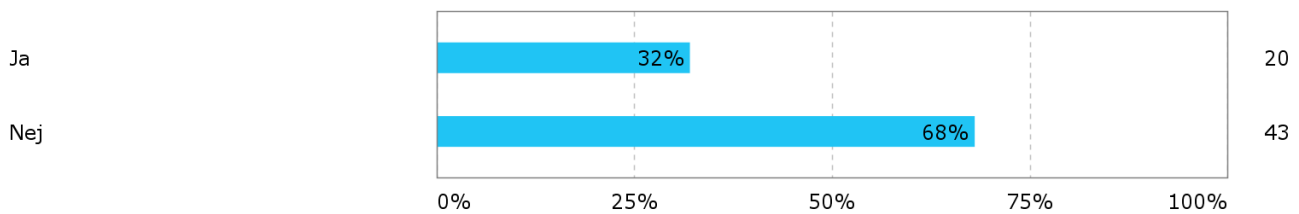
I hvilken grad... - 7. Var mængden af praktisk information inden opstart tilpas (eksempelvis om mødetid, parkeringsforhold, omklædningsforhold mv.)



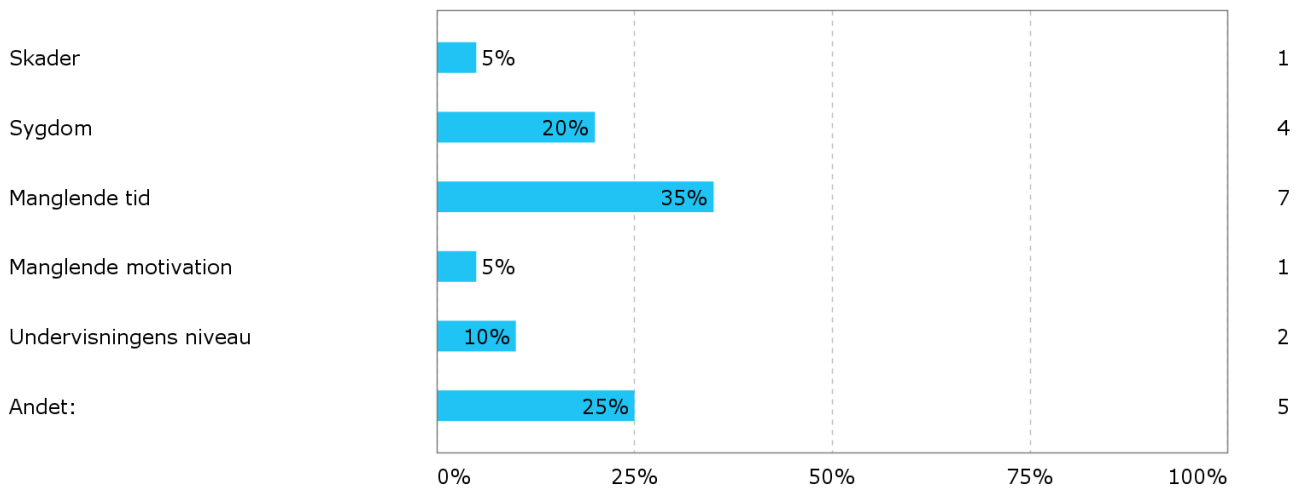
Af ovenstående tabeller udledes følgende: 72% af respondenterne mener, at de i høj grad og i meget høj grad fik fyldestgørende information om de enkelte tilbud inden tilmelding. 94% mener at det, i enten høj eller i meget grad var let at tilmelde sig tilbuddene. 84% mener, at de i høj grad og i meget høj grad fik tilpas praktisk information inden opstart.

Afbrydelse af forløbet

8. Har du afbrudt forløbet før tid?



8.1. Hvad var den primære grund til, at du valgte at afbryde forløbet før tid?



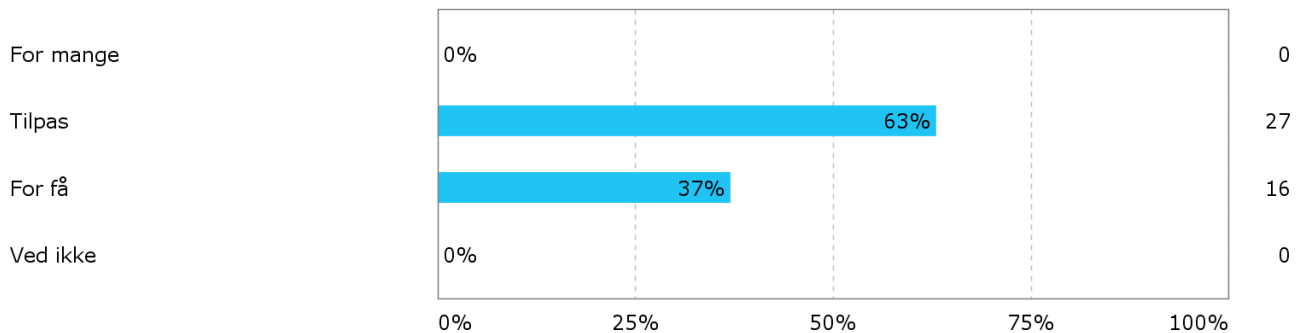
8.1. Hvad var den primære grund til, at du valgte at afbryde forløbet før tid? – Andet (respondenternes egne kommentarer):

- *Forretningsrejser*
- *Arbejde.*
- *For meget løften jern*
- *Tidspres*
- *Lærernes lockout - stod med 3 skolesøgende børn*

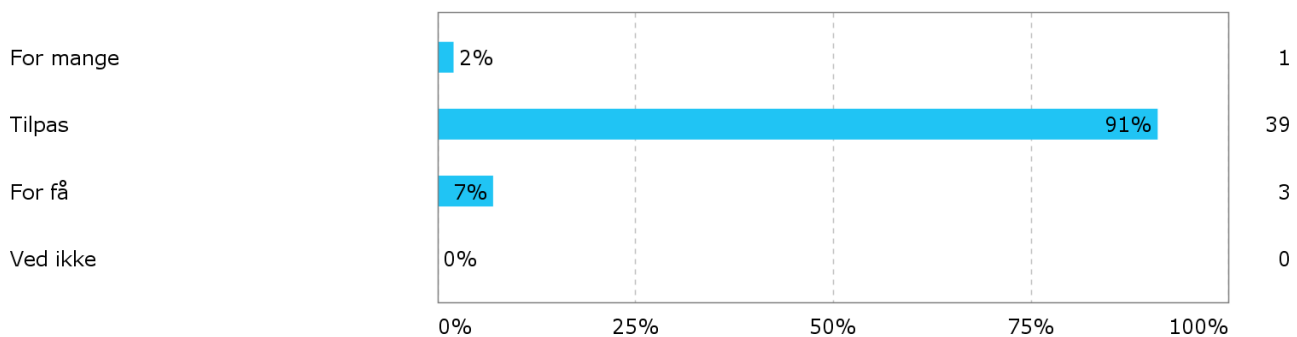
Af ovenstående tabeller udledes følgende: 32% af respondenterne afbrød forløbet før tid. Årsagen til dette begrundes i dels manglende tid (35%), andet (kan muligvis tilskrives respondenternes tilkendegivelser i pkt. 8.1), sygdom (20%).

Praktisk afvikling af sundhedstilbuddet

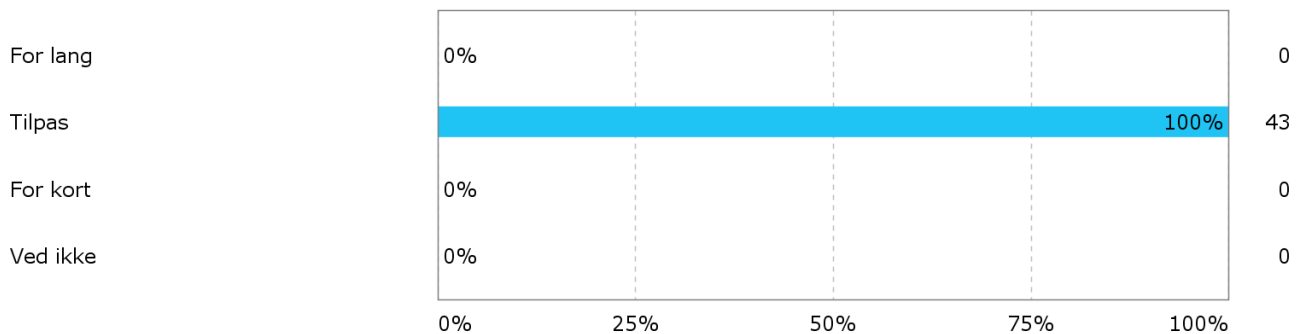
Hvordan vurderer du... - 10. Antallet af uger, tilbuddet strakte sig over, var...



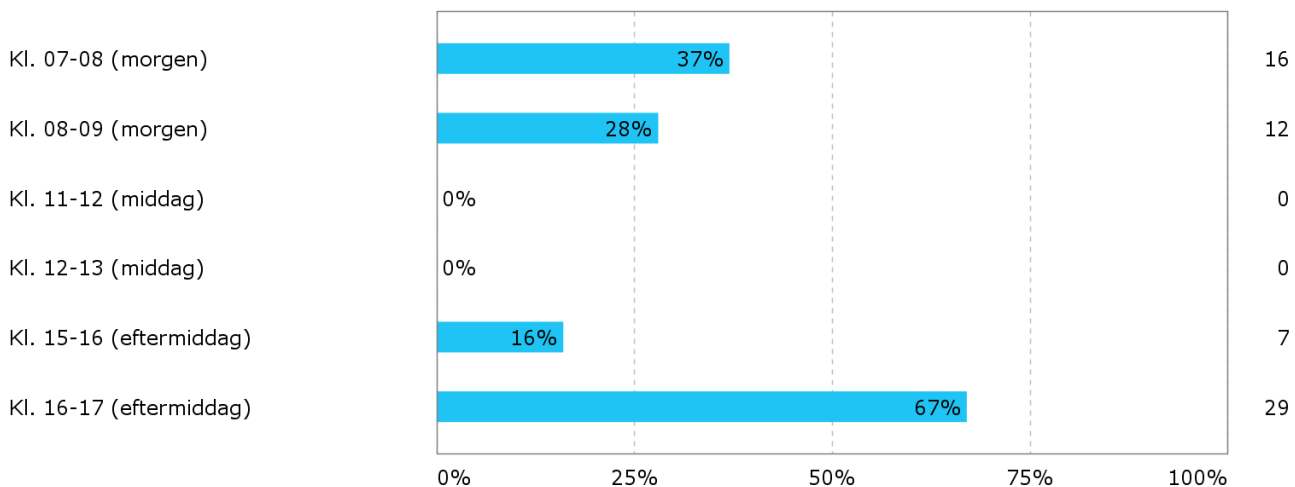
Hvordan vurderer du... - 11. Antallet af ugentlige trænings-/kursusgange var...



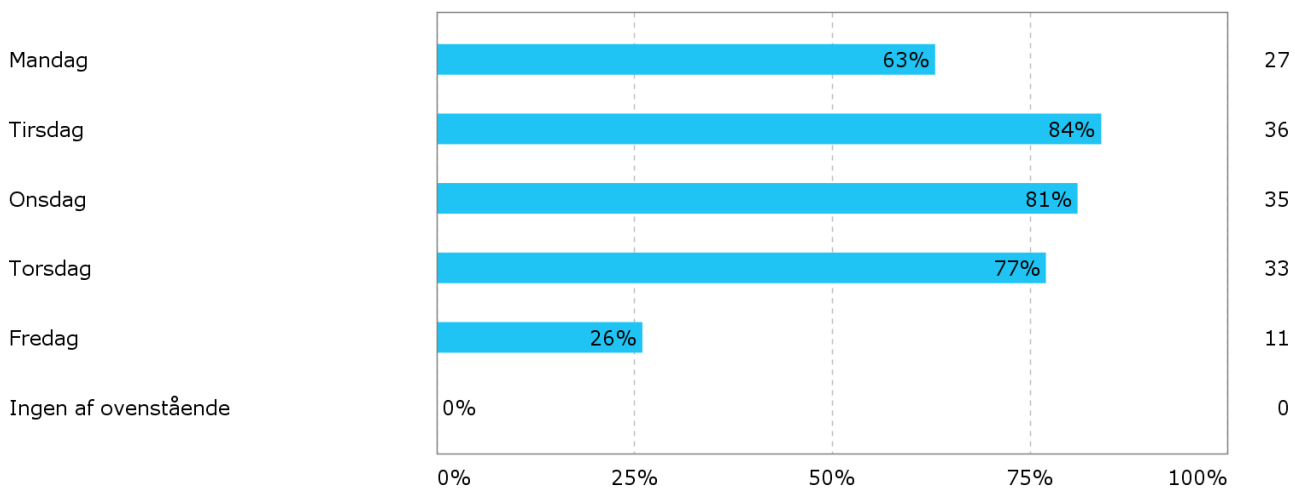
Hvordan vurderer du... - 12. Varigheden af den enkelte trænings-/undervisningsgang var...



13. Hvilke af følgende mødetidspunkter for træning/undervisning er optimale for dig? (sæt gerne flere kryds)



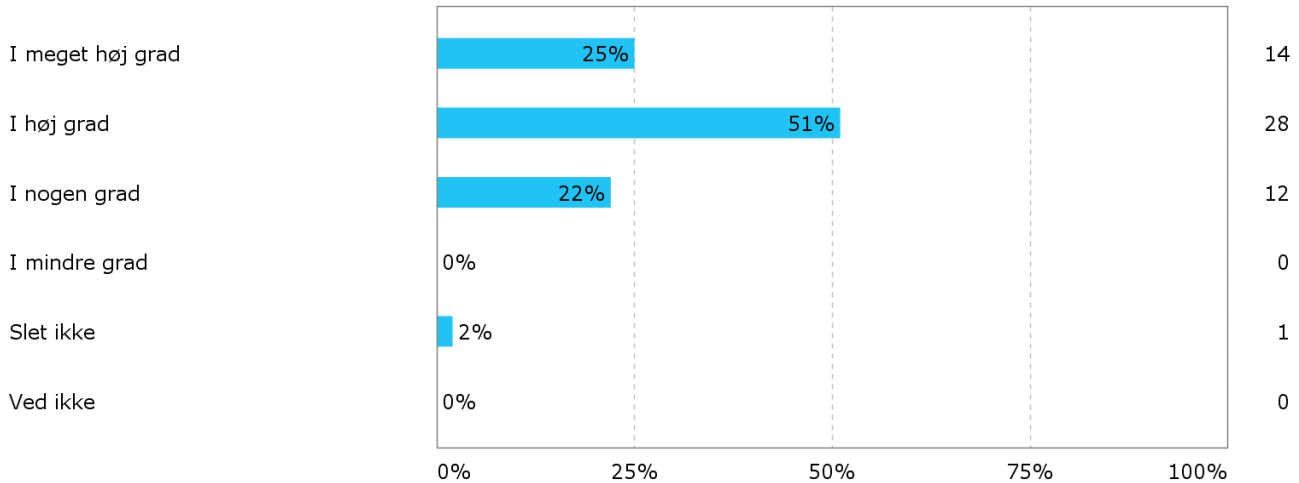
14. Hvilke(n) ugedag(e) for træning/undervisning er optimal(e) for dig? (sæt gerne flere kryds)



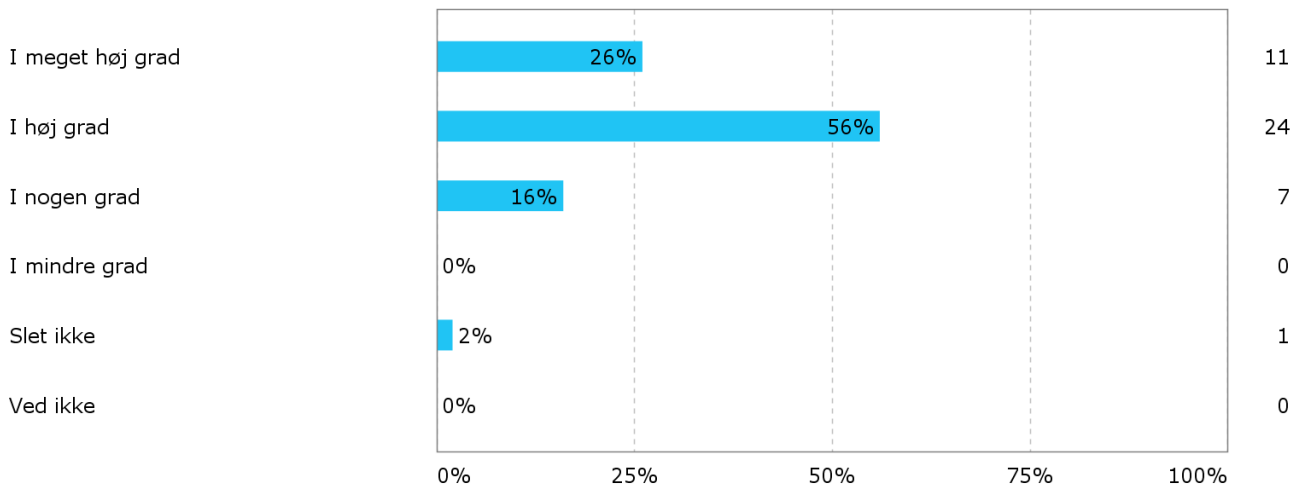
Af ovenstående tabeller udledes følgende: 63% af respondenterne mener, at antallet af uger tilbuddet strakte sig over var tilpas. 37% mener der var for få. 91% mener, at antallet af ugentlige trænings-/kursusgange var tilpas, alle respondenterne mener, at varigheden af den enkelte trænings-/undervisningsgang var tilpas. De mest optimale mødetidspunkter vurderes af respondenterne til at være i prioriteret rækkefølge kl. 16-17 (67%), kl. 07-08 (37%) og kl. 08-09 (28%). Overordnet ses det, at de mest populære ugedage for træning/undervisning er tirsdag til torsdag.

Tilfredshed med sundhedstilbuddet

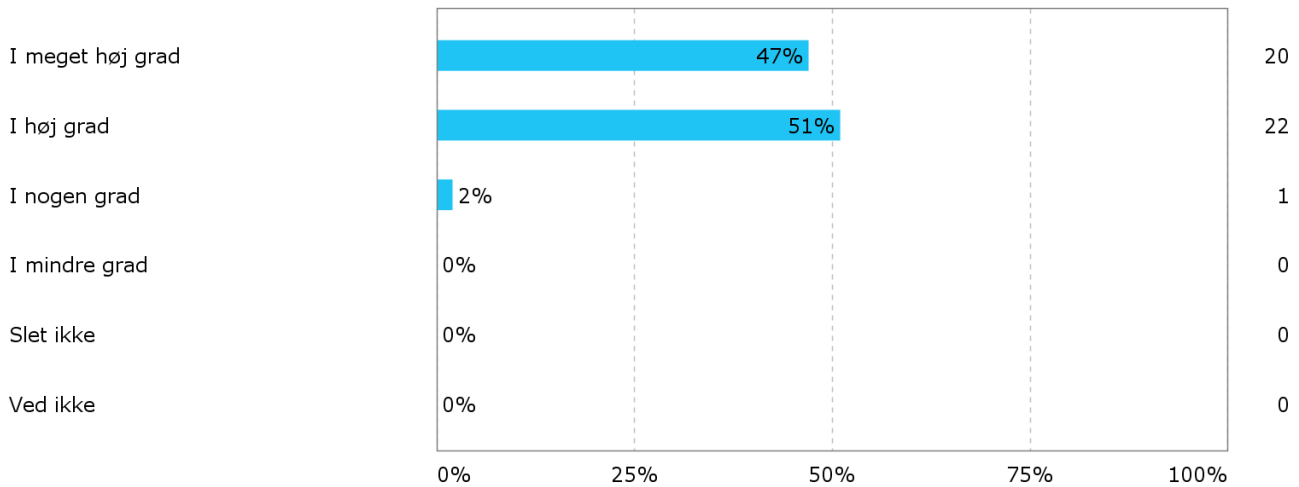
I hvilken grad... - 15. Har forløbet, du har deltaget i, indfriet dine forventninger?



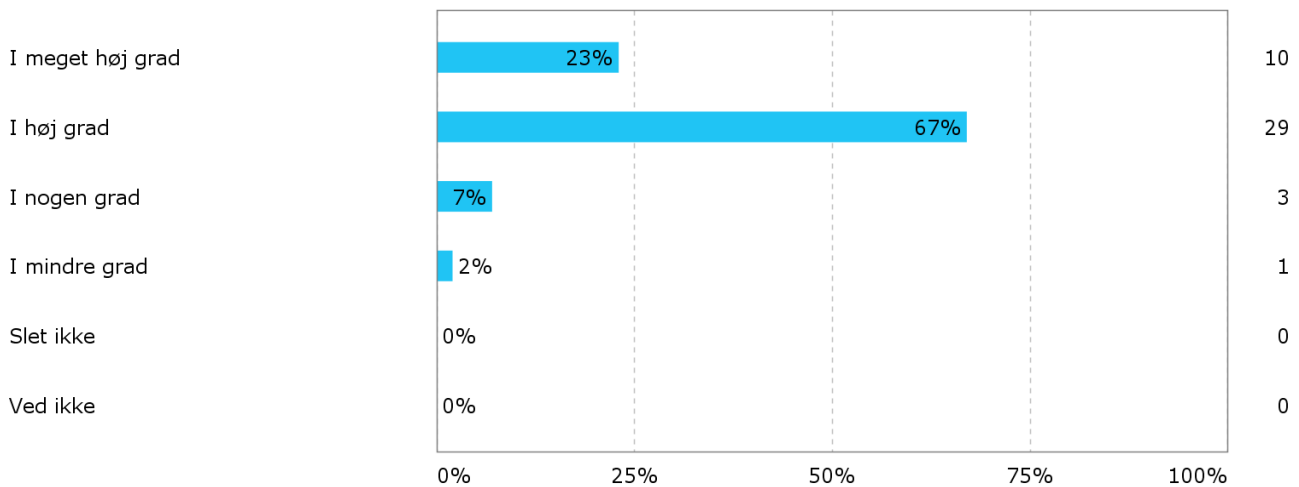
I hvilken grad... - 16. Har forløbet, du har deltaget i, passer til dine forudsætninger?



I hvilken grad... - 17. Oplever du at have fået god vejledning/undervisning af instruktørerne/underviserne undervejs i forløbet?



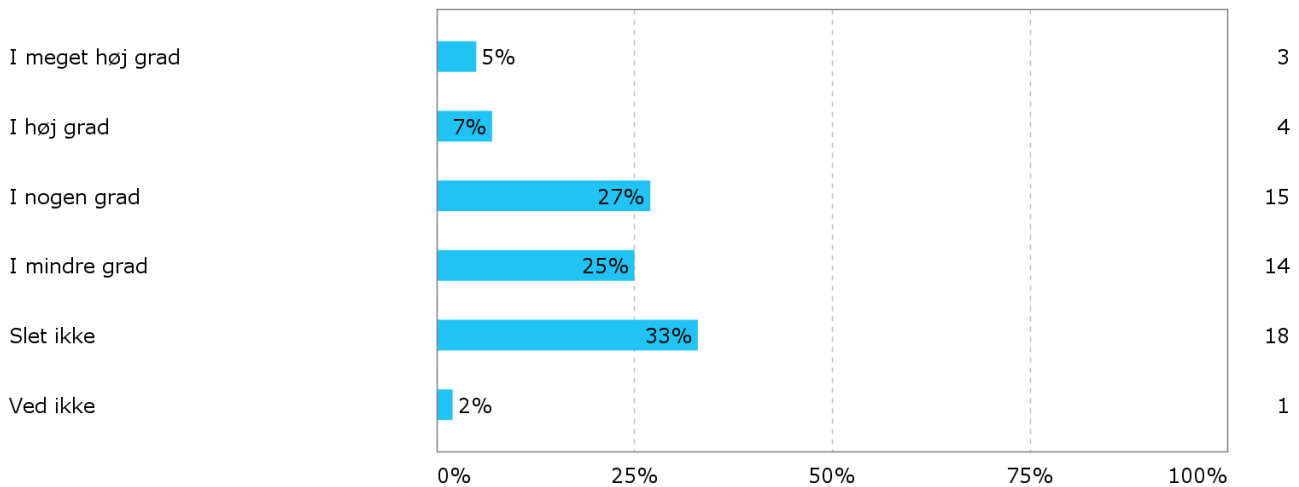
I hvilken grad... - 18. Var dit eget engagement i forløbet tilfredsstillende?



Af ovenstående tabeller udledes følgende: 76% af respondenterne har i enten høj grad eller meget høj grad fået indfriet deres forventninger. 82% mener, at forløbet har været tilpasset deres forudsætninger. Respondenterne oplever, at de i høj grad eller meget høj grad har fået god vejledning/undervisning af instruktørerne/underviserne undervejs i forløbet (98%). 90% af respondenterne mener, at deres engagement i forløbet i høj grad eller meget høj grad har været tilfredsstillende.

Netværksdannelse

I hvilken grad... - 19. Oplever du, at deltagelse i sundhedstilbuddet har skabt netværk med kollegaer på andre virksomheder i Skejby Erhvervsområde?



Af ovenstående tabel udledes følgende: 12% af respondenterne mener, at deltagelse i projektet har skabt netværk på tværs af virksomhederne. 33% mener, at deltagelse slet ikke har skabt netværk.

Ved krydsning med hvilket tilbud respondenterne har deltaget i, ses følgende:

Der ses generelt en større sammenhæng mellem netværksdannelse på de tilbud der indeholder fysisk aktivitet. Ved løb, begynder svarer 40% af respondenterne at deltagelse i tilbuddet i meget høj grad har skabt netværk med kolleger på andre virksomheder. Ved styrketræningstilbuddene svarer 50% eller flere i nogen- eller i høj grad.

Udbud af tilbud i Projekt Skejby – Verdens Sundeste Erhvervsområde

Nedenstående er udledt af respondenternes kommentarer vedrørende gode råd til fremtidige udbud af sundhedstilbud på VIA University College.

I relation til problematikken omkring frafald, foreslår respondenterne følgende;

- At deltagerne forpligtes når de har tilmeldt sig sundhedstilbuddene.
- At de forskellige hold "genopfyldes" midtvejs.
- At invitere for mange og indregne et vist frafald.

I relation til undervisningen/vejledningen, foreslår respondenterne følgende;

- Flere tilbud, evt. vægttab (motion og kost sammen).
- Sammenhæng mellem løbestilsanalyse og løbeundervisning.
- Et nedskrevet program, så det er muligt at se den udvikling der er planlagt i forløbet.
- At udbyde 3 forskellige hold/niveauer til løb.
- At deltagerforudsætningerne gøres klart fra starten.

Vedrørende praktiske foranstaltninger omkring tilbuddet foreslår respondenterne følgende;

- Ønske om lån af hængelås til opbevaring af tøj eller information om medbringelse af en sådan før fremmøde.
- At tidligere tilmeldte får nye tilbud tilsendt direkte.

Øvrige kommentarer vedrørende Projekt Skejby – Verdens Sundeste Erhvervsområde:

- *Håber bare der kommer et tilbud igen snarest muligt, da det har været rigtig godt :)*
- *Det er et rigtig godt initiativ - bliv ved med det :-)*
- *Det er et super tilbud og jeg tror at både studerende og deltagere har haft stort udbytte af det og har nydt fællesskabet omkring det.*
- *Stor ros til alle 4 instruktører, der gik til opgaven med et stort engagement, lyttede til os og fandt nye øvelser under vejs. Jeg takker for deres indsats og ønsker alle 4 held og lykke med eksamen og fremtiden.*

Forslag til andre/nye tilbud i Projekt Skejby – Verdens Sundeste Erhvervsområde i efteråret 2013

Nedenstående er udledt af respondenternes forslag til andre/nye tilbud:

- Massage
- Zumba/dans
- Stephold
- Kursusforløb der fokuserer på ryg/lænd.
- Løbetræning intro til forskellige træningsformer - interval, tempo, bakke, udholdenhed, etc.
- Kostvejledning i forbindelse med løbetræning.
- Styrketræning hvor egen krop bruges som redskab.
- Mad og motion.
- Yoga
- Kettlebell træning.
- Crossfit
- Aerobic
- Livsstilskursus del 2.

83% af respondenterne tilkendegiver, at de har interesse for at deltage i en enkeltstående, sundhedsfremmende eventdag på VIA University College.

Opsamling på evaluering af deltagerne

I forhold til tilmeldingen kan udledes, at respondenterne i overvejende grad synes tilfredse med mængden af information, og tilmeldingsprocedure. En tredjedel af respondenterne afbrød forløbet før tid, hvilket i overvejende grad relateres til manglende tid, samt sygdom.

Respondenterne har generelt ytret høj tilfredshed omkring den praktiske afvikling af sundhedstilbuddene og foreslår konkrete tidspunkter/ugedage hvorpå træning/undervisning er mest optimal for dem. Ligeledes ytres en generel høj tilfredshed med deltagelse i sundhedstilbuddet, herunder en oplevelse af, at have fået god vejledning/undervisning af instruktørerne/underviserne i forløbet. Få af respondenterne mener, at deltagelse i projektet har skabt mulighed for netværksdannelse.

Afslutningsvis bidrager respondenterne med gode råd til forbedring af eksisterende tilbud, samt forslag til nye udbud af sundhedstilbud i Projekt Skejby – Verdens Sundeste Erhvervsområde. Hovedparten af respondenterne tilkendegiver i øvrigt stor interesse for en enkeltstående sundhedsfremmende eventdag.

Konklusion

I foråret 2013 har der været udbudt sundhedstilbud til de omkringliggende virksomheder i forbindelse med Projekt Skejby – Verdens Sundeste Erhvervsområde. Indeværende evaluering har haft følgende to fokusområder; deltagernes oplevelser af forløbet, samt de studerendes udbytte ved deltagelse i projektet.

Af evalueringen kan udledes tendenser, der kan bidrage til at efterleve ovenstående fokus, samt anvendes i den fremadrettede udvikling og implementering af sundhedstilbud i projektet.

De studerendes udbytte:

Den praktiske afvikling, samt rekruttering af studerende til projektet har fungeret godt. Af evalueringen kan udledes, at tidspunktet for aktiviteterne er bedst i tidsrummene kl. 08-09, og kl. 16-17.

I forhold til undervisningen forud for forløbet, oplever størstedelen af respondenterne at denne var fyldestgørende. Dog identificeres en afvigelse ved respondenterne på løb, let øvede, hvor alle svarer at denne kun i mindre grad oplevedes som værende fyldestgørende. Modsat oplevede alle respondenterne på løb, begynder, at undervisningen i høj- eller i nogen grad var fyldestgørende, på trods af at løbeinstruktørgrupperne modtog den samme undervisning. Med henblik på forbedring af dette, er det derfor vigtigt at have i mente, at respondenterne repræsenterer to forskellige uddannelser og er på forskellige moduler.

Det kan konkluderes at størstedelen af respondenterne er engagerede ved deltagelse i forløbet. 75% mener at de høj grad eller i meget høj grad har haft tilstrækkelig indflydelse på at forme forløbet. I forhold til hvorvidt respondenterne mener de har fået tilstrækkelig med støtte og faglig sparring undervejs, ses en generel tilfredshed ved alle tilbuddene. Ser man specifikt på styrketræning kan det af evalueringen udledes, at mellem 25 og 50% af respondenterne ikke oplever tilstrækkelig med faglig sparring og støtte undervejs.

Af evalueringen kan det konkluderes, at respondenterne har opnået stort udbytte ved deltagelse i projektet. Herunder i forhold til at kunne omsætte teori til praksis, øget kendskab til praksis, faglig styrkelse, og forbedret evne i rollen som instruktør/underviser.

Evalueringen peger på, at de studerende ikke nævneværdigt har søgt ny litteratur eller læst mere på pensum. Det har ej heller givet indsigt i nye jobmuligheder.

Evalueringens kvalitative svar viser en tendens til, at de studerende føler sig udfordret på flere parametre, eksempelvis at skulle planlægge spændende undervisning og motivere deltagerne. Flere respondenter tilkendegiver at de har udviklet sig personligt i form af øget selvtilid i undervisningssammenhænge, styrkelse i underviserrollen, oplevet ansvarsfølelse, samt at skulle udfylde rollen som professionel.

Det respondenternes udsagn konkluderes, at det manglende fremmøde og det store frafald blandt deltagerne undervejs har haft en negativ indflydelse på forløbet.

Langt de fleste respondenter vil anbefale deres medstuderende, at deltage i Projekt Skejby – Verdens Sundeste Erhvervsområde.

Deltagernes oplevelser:

Respondenterne udviser en generel høj tilfredshed med tilmelding til projektet. Det kan konkluderes, at den forudgående information, samt tilmeldingsprocedure har fungeret tilfredsstillende for deltagerne, og derfor selvsagt kan gentages i efteråret 2013.

Der var i forårets, såvel som i efteråret 2012 desværre tilbøjelighed til, at deltagerne sprang fra deres tilmeldte sundhedstilbud før tid. Der sås ingen sammenhæng i hvilke tilbud der blev nedprioriteret. På baggrund heraf,

har evalueringen søgt svar på, hvad der ligger til grund herfor og tendensen var den samme for flere af respondenterne: tidspres.

Evalueringen er gennemført med henblik på at optimere kommende semesters udbud af sundhedstilbud, hvorfor det fandtes relevant, at undersøge respondenternes vurdering af den praktiske afvikling i foråret, herunder også ideelle mødetidspunkter og ugedage. I evalueringen fastlår respondenterne de mest hensigtsmæssige mødetidspunkter; kl. 07-08, kl. 08-09 og kl. 16-17. Med hensyn til ugedagene, viser evalueringen, at respondenterne foretrækker træning/undervisning på dagene tirsdag, onsdag og torsdag.

Evalueringen peger på, at respondenterne udviser høj tilfredshed med deltagelse i projektet, og for langt størstedelen af respondenternes vedkommende, har deltagelse i forløbet indfriet deres forventninger. Der peges ligeledes på, at deltagelse i projektet ikke nødvendigvis afføder netværksdannelse på tværs af medarbejderne på de deltagende virksomheder. Der hvor der dog sås den største tendens var på de tilbud der bestod af fysisk aktivitet.

Det kan af evalueringen ligeledes konkluderes, at respondenterne udviser interesse for en enkeltstående sundhedsfremmende eventdag på VIA University College.

Slutteligt kan det konkluderes, at deltagernes oplevelser af forløbet i særdeleshed har været positivt og at de mange ideer og gode råd respondenter proponerer, kan bidrage til en yderligere gentænkning af udbud og procedure for aktiviteter i efteråret 2013.