**Center for Kultur- og Fritidsaktiviteter**
**Folkeoplysning**
**Kultur- og Fritidsforvaltningen**

# Udviklings- og Aktivitetspuljen for aftenskoler
# Ansøgningsskema

| | |
|---|---|
| **Projekttitel** | Folkeoplysende videotek for ramte af hjernerystelse |
| **Foreningens navn** | Aftenskolen Pas På Hovedet |
| **Foreningsnummer** | 61506 |
| **Projektansvarlig** | Nicolai Aaen |
| **Adresse** | Nørrebrogade 70, 4. tv. |
| **Telefonnummer** | 91 52 18 00 |
| **E-mail** | info@paspaahovedet.dk |
| **CVR-nummer** | 36992395 |
| **NEMkonto** | 8493 4561996941 |
| **Beløb der søges om** | 249.115 kr. |
| **Projektets startdato** | 1.11.2026 |
| **Projektets slutdato** | 30.11.2027 |



## Folkeoplysende videotek for københavnere med hjernerystelse

Vi vil udvikle et nyt folkeoplysende videotek med 50 korte videoer til ramte af hjernerystelse. Videoteket skal være et skridt på vejen for dem, der endnu ikke kan deltage på et hold, og lære dem selv at vælge og dosere øvelser efter deres symptomer.

Deltagere, undervisere, fagpersoner, frivillige, folkevalgte samt partnere udvikler videoteket i fællesskab, og resultatet bliver en fast del af vores folkeoplysende undervisning fremover.

1. **Initiativets formål (hvorfor laves projektet):**

I dag er der god evidens for en mere aktiv tilgang med gradvis genoptræning efter en hjernerystelse. Alligevel rummer genoptræningen fortsat betydelige udfordringer for de ramte:

- Mange ramte er overladt til selv at finde ud af, hvordan de gradvist kan genoptage aktiviteter.
- Ingen hjernerystelser er ens, og optrapningen ser forskellig ud fra person til person.
- Vores nuværende kurser kan være en stor mundfuld for ramte, der ikke er klar til et fuldt hold.

Derfor producerer vi et videotek, hvor deltagere med hjernerystelse umiddelbart kan få en positiv oplevelse med sundhedsfremmende folkeoplysning.

- Der er altid mindst én øvelse inden for rækkevidde, som alle med hjernerystelse kan have gavn af.
- Det er let at finde øvelser som passer til behov ift. symptomer, funktioner og motivation.
- Øvelserne er en integreret del af Pas På Hovedets folkeoplysningsarbejde som introduktion, supplement eller opfølgning til den øvrige undervisning.

Aftenskolen Pas På Hovedet er en af de få aktører i Danmark, der specialiserer sig i folkeoplysende undervisning efter hjernerystelser. Vores undervisere har stærke faglige kompetencer, og med dette projekt kan vi realisere følgende målsætninger:

- Vores videoer skal styrke læringen før, under og efter undervisningen.
- Vores videoer skal differentieres, så alle typer af hjernerystelse kan få hjælp.
- Vores videotek skal være tilgængeligt, så flere med hjernerystelse får mulighed for at komme i gang.

**Projektet er en ny og udviklende aktivitetsform for os i Aftenskolen Pas På Hovedet.**

Projektets afsæt er en konkret henvendelse fra en deltager, som ønsker at være med på vores hold, men som ikke kan deltage i sin nuværende situation.

Vi har ikke tidligere arbejdet systematisk med optagede videoer, og vi ser videoteket som en ny mulighed for rumme flere af vores deltagere bedre.

Vi er bekendt med at flere patientforeninger og kommuner bruger videoer til sundhedsfremme. Dem vil vi kontakte for at lære af deres erfaringer i udviklingen af folkeoplysningen i Pas På Hovedet.

Vi kender ikke til, at aftenskoler udvikler videoteker, som sigter på en systematisk opbygning af et samlet videotek med øvelser til alle de vigtigste funktioner og symptomer for ramte af hjernerystelse. Her vil vi skabe noget nyt, som er relevant for andre aftenskoler end vores egen.

Udviklingen af videoteket vil gøre det muligt for os at inddrage vores deltagere i undervisningen på nye måder med ønsker til, feedback på og medvirken i videoerne. Det er inklusion, fællesskab, engagement og læring mellem almindelige mennesker, som er i centrum for projektet.

Research til og udarbejdelsen af videoerne vil også gøre det relevant at opsøge og skabe samarbejder med patientforeninger, andre aftenskoler, kommunale aktører og private behandlere.

Vores vision er at skabe et nyt trappetrin til udvikling af folkeoplysningen så den giver et større udbytte til flere deltagere.

Dansk Oplysningsforbund har givet os god feedback og deres lokalforeningspulje har bevilget 25.000 kr. til projektet. Forbundet vil også hjælpe gratis med blandt andet noget af opsætning af hjemmesiden til videoerne.

**2. Initiativets indhold (hvilke konkrete aktiviteter skal gennemføres og overordnet tidsplan):**

Vi har inddelt projektet i 4 kvartaler, hvor de 3 første kvartaler fokuserer på målsætningerne beskrevet ovenfor og det sidste kvartal fokuserer på evaluering og forankring og deling af erfaringer.

1. Kvartal løber fra november 2026 til ultimo januar 2027.
2. Kvartal løber fra februar 2027 til ultimo maj 2027.
3. Kvartal løber fra juni 2027 til ultimo august 2027.
4. Kvartal løber fra september 2027 til ultimo november 2027.

**1. Kvartal: Vores videoer skal styrke læringen før, under og efter undervisningen**

I denne fase arbejder vi med opbygning af kompetencer og dermed kapacitet til produktion af videoer særligt via inddragelse af undervisere, deltagere og relevante interessenter, så vi imødekommer alle relevante behov. Dele af inddragelsen foregår 1-1, men gennemgående inddrager vi så vidt muligt via fællesskaber.

*Inddragelse af deltagere i 2 følgegrupper*
Den deltager som har foreslået projektet samt en gruppe potentielle deltagere inddrager vi i grupper med 3-5 deltagere i hver. Grupperne mødes kort ca. en gang om måneden og kommer med feedback på konkrete elementer i projektet. Vi opretter desuden en lukket online gruppe som løbende inddrages mellem møderne.
Der kan være deltagere som ikke har ressourcer til at møde frem eller at deltage online. Der er derfor sat midler af til at inddrage to deltagere individuelt også.

*Udarbejdelse af guide og introduktion af underviserne til videooptagelser*
I samarbejde med underviserne udarbejder vi en guide til, hvordan videoerne kan udformes og udnyttes ift. det folkeoplysende potentiale i holdundervisningen.

Fx kan en Tai chi-bevægelse bruges til at "lande" og undgå eller håndtere svimmelhed, når man er ankommet til undervisningsstedet og stiger af cyklen.

Vi har mulighed for at indhente gratis rådgivningsbistand fra Dansk Oplysningsforbund om hvordan videoerne udformes bedst i forhold til projektets folkeoplysende formål.

*Behovsafdækning og indsamling af god praksis*
I denne fase tages kontakt til andre aktører som har produceret videoer med sundhedsfremmende indhold som Gigtforeningen, Parkinsonforeningen, Center for Hjerneskade, Hjerneskadeforeningen, Hjerneskadeindsatsen i Københavns Kommune og Kommunikationscenteret CSV.

*Validering af øvelser ved fagpersoner ift. evidens og klinisk praksis*
Vi tager udgangspunkt i de kliniske retningslinjer fra Dansk Center for Hjernerystelse og får øvelserne vurderet af vores undervisere med klinisk uddannelse: fysioterapeut Lisa Alstrup og neuropsykologerne Lisbeth Juul Hansen og Solveig Thorbjarnardottir.

*Prøveoptagelser og løbende læring*
Vi begynder tidligt at producere de første optagelser. Vi forventer ikke, at de første optagelser med øvelser bliver de bedste, og vi er villige til at fejle for at lære. I starten vil optagelserne som oftest foregå i fællesskab og siden vil underviserne i højere grad kunne optage videoerne selv. Undervejs indhentes løbende feedback fra følgegrupperne med deltagere.

Da målsætningen er, at underviserne selv kan optage videoerne, fokuseres ikke på dyrt udstyr, men i højere grad på et "godt nok" princip, så vi i stedet kan have flere sæt som undervisere, deltagere og andre let selv kan lære at bruge med egen telefon, medbringe til egnede lokationer med videre.

**2. Kvartal - Vores videoer skal differentieres, så alle typer af hjernerystelse kan få hjælp**

I denne indsats udarbejder vi en struktur, som både sikrer at organiseringen af videoteket er let at gå til og adresserer de kortlagte behov blandt deltagerne på baggrund af den sundhedsfaglige research.

*Opsætning af videostruktur og søgefunktion på Pas På Hovedets hjemmeside*

A) Kategorier

Vi kategoriserer først og fremmest ud fra deltagerne og ud fra de symptomer som opleves samt de funktioner som ønskes eller opleves som udfordrende. Den bagvedliggende faglige understøttelse findes i retningslinjerne på Dansk Center for Hjernerystelses hjemmeside. Endelig er det relevant hvilken undervisningsform, som øvelsen hører under samt hvilken underviser som viser øvelsen.

Dernæst rangeres efter sværhedsgrad, nødvendigt udstyr, varighed, hvornår på dagen øvelsen passer bedst, samt i hvilken kontekst øvelsen egner sig bedst.

B) Søgefunktion

Det vil være muligt at filtrere efter ovenstående kategorier og yderligere tags kan løbende tilføjes.
Derudover vil det være muligt at søge øvelser frem via en generel beskrivelse samt den tekstede tale undervejs i videoen.

C) Forløb og sammenhænge

For at sikre en overordnet sammenhæng mellem videoerne vil de have et standardiseret indhold som foreløbigt ser således ud: A) Hvad øvelsen er god til (10 sekunder) B) Selve øvelsen C) Sådan mærker du, om det er for meget D) Næste trin: hvilken video du kan gå videre til og E) hvad du kan lære mere om til selve undervisningen.

D) Overgange mellem forskellige videoer

For at styrke sammenhængen i læringen mellem videoerne vil vi afprøve telefonisk generel sparring på øvelserne ift. belastning og hverdag ved vores tidligere underviser i energiforvaltning, Ole Sommer, som er uddannet speciallærer og har indgående erfaring med undervisning af ramte af hjernerystelse i Pas På Hovedets hold om energiforvaltning. Vi vil også tilbyde online sessioner med muligheder for sparring på serier af øvelser fra vores undervisere. Endelig vil der i hver øvelse være henvisninger til andre øvelser, som man kan gå videre med.

E) Formidling af videoerne

Til en start formidles videoerne enkeltvis i forbindelse med undervisningen på holdene i Pas På Hovedet, så vi kan indhente foreløbig feedback tidligt i projektforløbet. Det giver os mulighed for at justere på de enkelte videoer, før de samles i videoteket.

**3. Kvartal - Vores videotek skal være tilgængeligt, så flere med hjernerystelse får mulighed for at komme i gang**

I denne indsats arbejder vi særligt med at folde strukturen ud i et overskueligt og sammenhængende design på Pas På Hovedets hjemmeside.

*Design af navigeringsfunktioner*
De forskellige kategorier og tags designes via farver og former, som understøtter den visuelle orientering i forløbet, så fx skriftfarven indikerer sværhedsgrad, en figur indikerer symptomtype og baggrundsfarven indikerer undervisningsform. I praksis afsøges hvor mange forskellige koder, som kan indsættes samtidig med at et roligt og overskueligt visuelt udtryk bevares.

*Efterredigering af videoer*
På baggrund af feedback fra deltagerne og udarbejdelsen af det samlede grafiske udtryk foretages eventuelle justeringer af videoerne.

*Samlet videotek klar til lancering*
Senest ved udgangen af 3. kvartal kan alle videoøvelserne præsenteres samlet på en hjemmeside med klare navigationsstrukturer og sammenhænge. Udover de eksisterende undervisere i Pas På Hovedet vil vi også tilføje videoer med Ole Sommer om hvordan deltagerne kan dosere videoerne rigtigt ift. hvor meget energi de har (se også 2. kvartal). Hvis det viser sig at vi mangler afgørende videoer til vigtige symptomer, vil vi søge efter nye undervisere, som kan komplettere videoteket. På den måde er videoerne også med til at udvikle vores samlede vifte af folkeoplysende tilbud.

**4. Kvartal – Lancering, evaluering, forankring og videndeling**

*Lancering*
Det samlede katalog lanceres nu for samarbejdspartnere i Københavns Kommune herunder særligt kommunikationscentre, private behandlere, praktiserende læger og patientforeninger.

*Evaluering*
Alle brugere kan evaluere videoøvelserne på en skala fra 1-5 via link på hjemmesiden.
Vi sender også spørgeskema rundt til alle deltagere på holdene for at undersøge hvor meget de bruger videoøvelserne og hvad deres udbytte er.

Ved mundtlig evaluering på holdene afsøger vi om deltagerne får mere ud af undervisningen i kraft af de tilgængelige øvelser ift. at huske indholdet af undervisningen, få lavet flere øvelser mellem mødegangene og have lettere ved at blive introduceret til nye øvelser ved at have set dem først på video samt også hvordan videoerne kan blive bedre.

Vi følger op på feedback fra eksterne interessenter herunder særligt kommunikationscenteret CSV, der lige som vi arbejder med undervisning af ramte af hjernerystelse.

*Videndeling*
Vi står til rådighed for videndeling efter projektets afslutning og holder gerne et kort oplæg om hvordan projektet er gået og hvilke erfaringer, som vi har gjort, hvis udviklingspuljen afholder en workshop i 2027 ligesom i september 2026.

*Forankring*
Beskrives nedenfor under punkt 4.

**3. Projektets succeskriterier (beskriv 1-5 succeskriterier for projektet):**

**Succeskriterier**

1) 50 korte videoer med Pas På Hovedets undervisere med demonstration af specifikke øvelser, supplerende forklaringer på hvorfor øvelserne er vigtige og hvordan de opleves som gavnlige af deltagerne.
2) Deltagere og undervisere har været inddraget i behovsafklaring og udvælgelse af alle øvelser.
3) Alle videoer er valideret af mindst én fagperson med formel relevant klinisk uddannelse og erfaring med hjernerystelse.
4) Videoteket er lanceret og tilgængeligt på www.paspaahovedet.dk inden projektets afslutning.
5) Evalueringen viser, at brugere oplever øvelserne som gavnlige, overskuelige og hjernevenlige og giver en score for det generelle udbytte på over 3,5 på en skala fra 1 – 5, hvor 5 indikerer højest udbytte.

**4. Forankring (beskriv hvordan initiativet skal videreføres, når det ikke længere modtager støtte fra Udviklings- og Aktivitetspuljen):**

*Videoerne fast del af Pas På Hovedets tilbud*
Videoteket bliver efter projektets afslutning en fast del af Pas På Hovedets digitale tilbud og kan vedligeholdes løbende med 1 times ugentligt arbejde. Vi antager at denne vedligeholdelse vil kunne finansieres via øget fastholdelse og tilgang til kurserne da øvelserne vil gøre kurserne mere synlige og give deltagerne en mere præcis forventning og bedre forudsætninger for udbytte af kurserne, når de tilmelder sig.

*Nye videoer*
Der vil i forbindelse med nye hold og undervisningsformer være behov for at lancere nye videoer. Vi forventer at dette til dels kan integreres i vores underviser guide som en del af undervisernes forberedelsestid og introduktion til aftenskolen, når kompetencer, udstyr og arbejdsgange er på plads. En mulighed er også at underviserne lærer hinanden op til at optage videoer.

*Nye målgrupper*
På baggrund af erfaringerne fra projektet vil vi afsøge mulighed for udbredelse til andre målgrupper som fx mennesker med fibromyalgi og hovedpine. Det vil også være oplagt at søge synergi med øvrig undervisning i Københavns Kommunes Kommunikationscenter (CSV) og med Hjernerystelsesforeningen.

*Telefonisk rådgivning som supplement*
Den telefoniske rådgivning og deltagernes engagement foregår frivilligt og kan derfor bæredygtigt videreføres med en begrænset udgift til frivilligpleje og servicering på ca. 10.000 kr. om året. Vi regner med at tilbuddet vil bidrage til rekruttering og fastholdelse af deltagere, samt organisatorisk læring, som står mål med udgiften.

*Samfinansiering fra sundhedsområdet*
Udover fremme af folkeoplysning vurderer vi, at videoteket vil have en sundhedsfremmende effekt for borgere i Københavns Kommune med hjernerystelse. Under og efter projektet vil vi derfor kontakte interessenter fra sundhedsområdet i Københavns Kommune for at afsøge mulighed for opbakning via formidling, feedback, økonomi eller andet til yderligere udvikling. Det er ikke sikkert at dette vil lykkes, men det er vigtigt at synliggøre at folkeoplysning også kan have en reel sundhedsfremmende værdi.

| **Budget:** | | | |
|---|---|---|---|
| **Indtægter** (mindst 10 % medfinansiering) | | **Udgifter** | |
| Ansøgt beløb | 249.115 kr. | Projektledelse (delvis egen+medfinansiering) | 43.400 kr. |
| Egenfinansiering | 32.500 kr. | Løn til undervisere til oplæring+optagelse | 15.745 kr. |
| medfinansiering fra DOF | 25.000 kr. | Faglig research | 26.350 kr. |
| Frivilligt arbejde (værdisat) | 36.000 kr. | Inddragelse af deltagere og interessenter | 38.520 kr. |
| | | Frivilligpleje | 18.600 kr. |
| | | Web opsætning og design | 20.150 kr. |
| | | Videoproduktion+redigering | 53.750 kr. |
| | | Ekstern faglig bistand | 35.000 kr. |
| | | Evaluering og regnskab | 30.100 kr. |
| | | Litteratur, materialer og mødeudgifter | 15.000 kr. |
| | | Udstyr (Egen+medfinansiering) | 10.000 kr. |
| | | Frivilligt arbejde (værdisat) | 36.000 kr. |
| **Indtægter i alt** | **342.615 kr.** | **Udgifter i alt** | **342.615 kr.** |