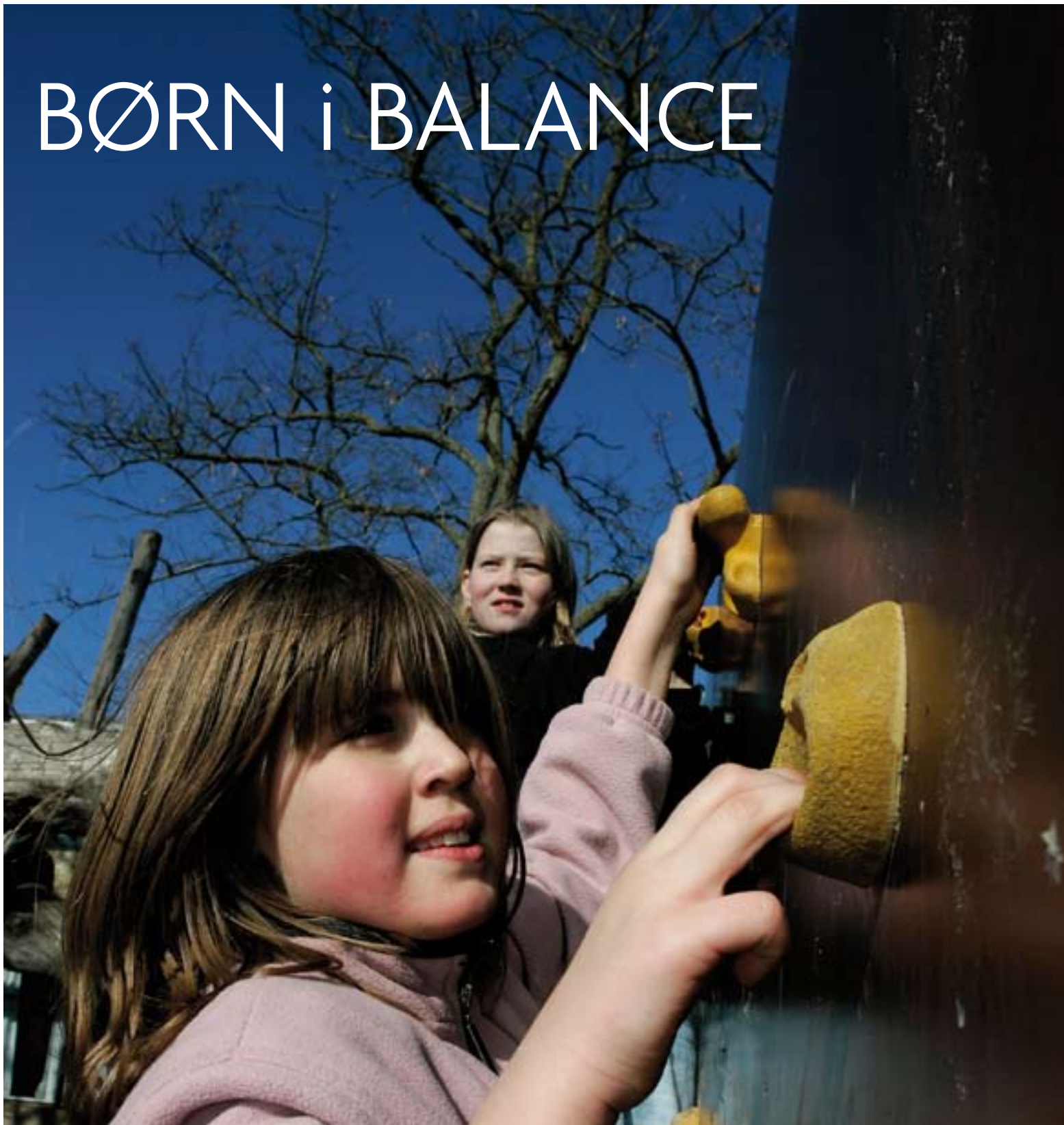


BØRN i BALANCE



Læs om 21 kommunale projekter i satspuljen “Kommunens plan mod overvægt”, der alle arbejder med forebyggelse af overvægt blandt børn og unge.



INDHOLD

Vægttabu blev brudt på højskole	4
Når de andre vil have pizza	6
Det er fedt at bevæge sig	8
Mange har mod på nye vaner	10
Når OL åbner i Kolind	12
Mødre og børn er klar til forandring	14
Der er rift om forældrekurser	16
Dansesko og boksehandsker gør det sjovt at svede	18
Skal vi lukke sandkassen?!	20
Tag kroppen med i skole	22
Selvværdet blev styrket på teaterscene	24
Lokale ildsjæle skal fremme sundhed	26
To timer med sundhedsplejersken sætter sig spor	28
Svensk trafikskole kommer til Vordingborg	30
Viden om sundhed skal gøres efterspurgt	32
Halsnæs afprøver engelske erfaringer	34
Rollemodeller skal fremme budskabet	36
Spydspidser for et sundere børneliv	38
Deltagernes reaktioner viser vejen	40
Ansatte vil gerne vejlede om kost og motion	42



Sundhedsstyrelsen
Center for Forebyggelse
Islands Brygge 67
2300 København S
www.sst.dk

BØRN i BALANCE

Udgivet af Sundhedsstyrelsen
Oktober 2008
1. udgave
1. oplag – 1.000 eks.

Manuskript: Journalist Karen Brygmann, Ægir
Redaktion: Maria Winther Koch, Sundhedsstyrelsen

Grafisk tilrettelæggelse: Michael Kofoed, Ægir
Tryk: Jørn Thomsen Offset A/S

ISBN (trykt version): 978-87-7676-710-5
ISBN (elektronisk udgave): 978-87-7676-709-9

Forord

Som led i satspuljen ”Kommunens plan mod overvægt” er der igangsat 21 kommunalt forankrede projekter målrettet forebyggelse af overvægt hos børn og unge og deres familier. Projekterne er spredt ud over hele landet. I alt udmønter Sundhedsstyrelsen 73 mio. kr. i perioden 2005-2008. Den sidste og tredje udmøntning forventes afsluttet i december 2008. Satspuljens overordnede formål er:

- At gennemføre strukturerede forebyggelses- og behandlingsindsatser i et antal kommuner.
- At sikre en resultatopsamling, der kan anvendes ved planlægning af indsatser på landsplan.

De 21 projekter arbejder med en bred vifte af tiltag, som repræsenterer flere måder at organisere og forankre projekter på, samt demonstrerer forskellige pædagogiske og metodiske indfaldsvinkler til problemstillingen. Fælles for projekterne er, at de både skal sikre den generelle forebyggelse samt udvikle modeller for en specifik indsats i forhold til overvægt hos børn og unge.

Den generelle del i projekterne fokuserer på at give alle børn og unge i kommunen understøttende rammer for blandt andet at være fysisk aktive og spise sundt. Indsatser i den generelle del er fx udarbejdelse af kost- og bevægelsespolitikker i skoler og daginstitutioner samt uddannelse af pædagoger

og lærere indenfor kost og fysisk aktivitet. Den specifikke indsats fokuserer på at give støtte til de børn og unge, der allerede er overvægtige eller i risiko for at udvikle overvægt. Indsatserne fokuserer særligt på psykosociale problemstillinger, fremme af fysisk aktivitet og sund kost samt inddragelse af hele familien. Både i den generelle og den specifikke indsats søger projekterne at få kommunens mange aktører og arenaer til at samarbejde og arbejde på tværs af både faggrupper og sektorer.

Formålet med nærværende magasin er at give et indblik i de 21 projekter. Projekterne afprøver forskellige metoder og tilgange i forebyggelsen af overvægt hos børn og unge, og artiklerne søger at afdække ”det særlige” i hvert projekt. Det skal nævnes, at artiklerne ikke beskriver hele projektet, men kun delaktiviteter. Til hver artikel er der derfor knyttet en faktaboks med oplysninger om alle aktiviteter i projektet samt kontaktoplysninger. Til orientering vil nogle få af projekterne være afsluttet ved publiceringen af dette magasin. I nogle tilfælde vil dele af projektet køre videre. Kontakt projektleder for oplysninger om dette.

Sundhedsstyrelsen håber, at magasinet vil give inspiration og viden om, hvordan man i kommunen kan arbejde med forebyggelse og behandling af overvægt hos børn og unge.

Rigtig god læselyst!

Else Smith, Centerchef
Center for Forebyggelse
Sundhedsstyrelsen

Alle 4. – 6. klasser i Frederikshavn har fået faget sundhed på skemaet otte timer om ugen.



Vægttabu blev brudt på højskole

Fire fælles weekender på en sundhedshøjskole har rystet ti familier tæt sammen. Børnene mødes både for at lege og til idræts-aktiviteter, ligesom deres forældre har knyttet venskaber på kryds og tværs. Sammen har familierne brudt et tabu om overvægt

Med weekendtaskerne pakket og forsigtige smil på læben mødte ti familier fra Frederikshavn Kommune for første gang hinanden. Deres baggrund, erhverv og dagligdag var vidt forskellige, og desuden boede de spredt ud over den store nordjyske kommune. Derfor var det ikke indlysende for nogen af familierne, at de skulle have noget til fælles.

Men alle havde de indvilget i at deltage i et projekt med fokus på en sundere livsstil, og nu skulle de for første gang mødes på Diget – højskolen ved Skagen.

– Det var slående, hvor hurtigt familierne dannede en stærkt sammentømret gruppe. Med højskolen som ramme og undervisernes åbne tilgang til problemerne med overvægt, lykkedes det meget hurtigt at bryde isen. Vægt var ikke længere et tabu i familierne, og trods deres vidt forskellige baggrund fandt familierne ud af, at de kunne bruge hinanden til noget, fortæller Thomas Skovsgaard Haugaard, der leder Frederikshavn Kommunes projekt ”Den sunde cirkel”.

Over de fire weekender på højskolen kortlagde familierne blandt andet vaner og uvaner, når det gælder kost og motion. De fik råd og tips om en sundere kost, som blev prøvet af i praksis, og alle fik rørt sig på egne ben eller hesteryg blandt andet i den betagende natur nær Skagen.

Sideløbende med dette forløb er andre ti familier med overvægtige børn blevet tilbudt samtaler i hjemmet med sundhedsplejersker.

– Vi afventer nu den endelige opfølgning og evaluering

af de to forløb, men det er vores klare indtryk, at familierne, der var på højskole, har fået markant størst udbytte. Resultaterne ses ikke i store vægttab, men familierne har indbyrdes knyttet nogle stærke relationer og fortsætter med at mødes på egen hånd. Besøger vi dem om et eller to år, er jeg sikker på, at vi vil kunne se effekten af indsatsen, siger Thomas Skovsgaard Haugaard.

Børnene, som var på højskole, ser kommunen nu i andre sundhedsprojekter og idrætstilbud, ligesom de også i højere grad end før benytter sig af fritidsklubberne. Blandt de børn, der fik hjemmebesøg af sundhedsplejerske, er der enkelte, som har kastet sig over en eller anden form for sport.

– Ofte er børnene klar til at gå forrest og eksempelvis vælge vand frem for cola. Det kan tit være vanskeligere for os voksne at ændre livsstil, konstaterer Thomas Skovsgaard Haugaard.

Sundhed på skoleskemaet

Som en generel forebyggende indsats mod overvægt har Frederikshavn Kommune på tre skoler ladet en række forskellige fag afløse af faget sundhed i 4. – 6. klasse i otte timer om ugen. Ofte er det netop i 10-13 års alderen, at mange elever mister gnisten til fysisk aktivitet og begynder at forsømme idrætstimerne. Derfor forsøger skolerne blandt andet at forny tilgangen til idræt ved at kombinere det med både praktisk og teoretisk undervisning i sundhed og kost.



TI FAMILIER PÅ HØJSKOLE

Diget – højskolen ved Skagen blev etableret i 1985 som verdens første sundhedshøjskole. Den tilbyder blandt andet kurser med fokus på sund kost og livsstil samt friluftsliv.

I fire weekender dannede den ramme om ti familier fra Frederikshavn Kommune. To sundhedsplejersker og en højskolelærer hjalp familierne med at kortlægge deres daglige motions- og spisevaner og vejledte dem i sund kost og ernæring. Derefter formulerede

familierne deres egne forslag til sunde indkøb, måltider og madlavning, som blev nedskrevet i logbøger og prøvet af undervejs. Desuden bød weekendopholdene på mange ture i naturen, rideture og andre alternative motionsaktiviteter.

Samarbejdet mellem højskolen og Frederikshavn Kommune har blandt andet haft til formål at udvikle en undervisningsmodel til familiekurser, som kan bruges i resten af landet.

Generel indsats:

Faget sundhed er sat på skemaet for alle elever i 4. – 6. klasse og har erstattet traditionelle fag som idræt, svømning, klassens tid og hjemkundskab. Hver klasse har otte timer om ugen, hvor der både praktisk og teoretisk undervises i sund kost samt i idræt, der nu har fået højere status.

Specifik indsats:

Ti familier med problemer med overvægt er tilbudt fire weekendophold på Højskolen Diget, hvor de sammen med sundhedsplejersker, kostvejledere, terapeuter og andre undervisere har arbejdet intensivt med kost og motion. Andre ti familier udgør en kontrolgruppe. De tilbydes ikke weekendophold men samtaler om livsstil med sundhedsplejersker.

– Begyndelsen var ikke let – vi mødte blandt andet en del skepsis blandt forældrene. Nogle undrede sig ganske enkelt over, at deres børn skulle starte skoledagen med at løbe, andre syntes, at det var besværligt, at børnene nu skulle have skiftetøj med flere dage om ugen. Desuden begik vi den fejl, at vi ikke sikrede lærerne den nødvendige forberedelsestid til det nye fag, som blandt andet kræver en stor grad af samarbejde mellem de involverede lærere. Det har vi nu rettet op på, understreger Thomas Skovsgaard Haugaard.

I den første periode blev der på den måde slidt rigeligt på ildsjælene blandt lærerne, men ikke desto mindre udeblev de positive tilbagemeldinger ikke. På skolerne glæder man sig over mere energiske og rolige elever, og forældrenes skepsis er også afløst af tilfredshed, selv om der tit skal vaskes svedigt tøj, og børnene slider adskillige par gummisko op i løbet af et skoleår.

Inspirationen til indsatsen kommer fra Aalbæk Skole i Skagen, som startede et tilsvarende forsøg i 2004. Eleverne herfra har siden lagt sig i spidsen ved skolestævnerne og typisk tilbagelagt seks km væsentligt hurtigere end deres kammerater.

Nu får Aalbæk Skole konkurrence.

Når de andre vil have pizza

TRIVSEL OG TRAV

GENEREL INDSATS:

To skoler er gjort til Trivselslokomotiver. De har indført sunde måltider og sat øget fokus på bevægelse.

En idrætslærer ved næsten alle kommunens skoler har været på kursus bl.a. for at stimulere en mere rummelig idrætsundervisning, som bedre inddrager alle børn. De fungerer nu som bevægelsesambassadører.

Andre 35 lærere har på syv undervisningsdage over et skoleår fået nye kvalifikationer inden for sociale og psykologiske problemstillinger i børns hverdag. De har arbejdet med emner som mobning, sorg, krop, kost og søvn og fungerer nu som trivselsambassadører på skolerne.

Ca. 15 sundhedsplejersker har deltaget i et kompetenceudviklingsforløb, der har koncentreret sig om at synliggøre deres egne kvalifikationer, skabe netværk til andre faggrupper, udøve kollegial supervision og udvikle pædagogiske metoder i samtaler med børn.

Børnehaver har arbejdet med sunde fester og afholdt bevægelsesdage.

SPECIFIK INDSATS:

Rådgivning og undervisning til familier med overvægtige børn.

Teenagegruppe på Mariagerfjord Ungdomsskole.

Flere særligt tilrettelagte idræts- og motionstilbud for overvægtige eller socialt udsatte børn.

Som teenager ønsker man brændende at være som kammeraterne, og så er det næsten umuligt som den eneste at sidde og stikke til en salat, når alle andre vælger pizza. En gruppe unge har på Mariagerfjord Ungdomsskole talt om dilemmaerne ved gerne at ville tabe sig, men helst ikke skille sig ud fra vennerne ved deres valg

MANGE ØNSKER NY LIVSSTIL

Mens det har taget tid at starte Teenagegruppen op, var det nærmest ingen sag for nylig at finde deltagere til et Tarzan-hold, et tilbud om leg og bevægelse for 6-12 årige med overvægt i Mariagerfjord Kommune.

– Der er masser af familier, som gerne vil have hjælp til at lave om på deres liv og leve sundere. Det kan tage lidt tid at gøre tilbuddene kendte, men så kommer deltagerne også. Det ser vi blandt andet i vores forskellige familietilbud, siger Henriette Sønderskov

Bjerrum, der er projektkoordinator for "Trivsel og Trav".

Også i daginstitutionerne og på skolerne er der kommet meget større fokus på motion og sund kost de seneste år. Blandt andet har idrætslærere været på kursus for at få en bredere tilgang til idrætsfaget. Det resulterer i nye aktiviteter, som bedre inddrager og fastholder interessen hos alle børn, fremhæver hun.

Mange af projekttaktiviteterne forankres nu i kommunens tværfaglige enhed, Sund By.

– Jeg synes, vi er nået langt, men der er masser at gøre endnu, blandt andet med henblik på at udvikle sunde kosttilbud i alle skoler og daginstitutioner. I børnenes daglige arenaer bør vi få alt det usunde ud, så de kun har positive valgmuligheder, mener Henriette Sønderskov Bjerrum.

Nye aktiviteter i idræt betyder, at mange flere af børnene synes, at timerne er sjove.



– Tit når jeg er ude at handle tøj, skal man op i en large og en ekstra-large, men alle ens klassekammerater er sådan nogle tynde nogen, der render rundt i ekstra-small. Det kan godt være træls!

Irritationen og smerten over at skille sig ud fra vennerne har lejlighedsvis fået frit løb, når en gruppe teenagere er mødtes på Mariagerfjord Ungdomsskole en gang om ugen. Sammen med to fast tilknyttede projektmedarbejdere har de udviklet et både trygt, udfordrende og sjovt forum at mødes i, vidner en devaluering om.

De unge kommer blandt andet med konkrete ønsker om at tabe sig, og det lykkes for adskillige.

Den ene af de to timers ugentlige møde er sat af til fysisk aktivitet, eksempelvis alternative boldspil, som ikke handler om at kåre en vinder, men at alle får bevæget sig. Andre gange cykler de sammen, styrketræner eller kaster sig ud i en koncentreret intervaltræning på motionscyklerne og får for en gangs skyld pulsen ordentligt op.

Det er ofte imens, de motionerer, at psykolog Lasse Holst forklarer om sammenhængen mellem bevægelse, kost og trivsel. På den måde bliver tingene mere konkrete for deltagerne, og læringen får en legende form. Som for eksempel da der blev sat slik og sodavand på bordet, og kalorierne bagefter skulle gås væk igen.

– Hvis jeg spiser det her chokolade, så skal jeg ud og løbe så og så langt, ved jeg nu, fremhæver en af deltagerne.

En anden siger:

– Jeg er begyndt at tænke på, hvad jeg spiser, og hvor meget jeg spiser til aftensmad og sådan.

Deltagerne opdager, at fysisk aktivitet både kan være skægt og have stor indflydelse på deres velbefindende, og sammen med projektlederne sætter de sig mål for, hvordan og hvor meget de ønsker at få rørt sig i den kommende uge. En lægger et cykelprogram, mens en anden beslutter, at hun vil lufte

hunden sammen med sin mor på et par lange gåture.

Strategi for dagligdagen

Ambitionerne for den kommende uge bliver ofte fastlagt, når de unge samles til en times snak efter aktiviteterne i gymnastiksalen. Det er også her, der indimellem drøftes strategier for, hvordan de kan tackle svære situationer i dagligdagen. Mange har prøvet at blive drillet med at være for tyk og trænger til at høre råd fra andre om, hvordan de klarer den konflikt. Andre har brug for at vide, hvad kammeraterne i gruppen egentlig gør, når venner fra skolen insisterer på, at det er tid til en pizza. Det kan være rigtigt svært at leve op til de mål, man selv har sat sig, når man også gerne vil være en del af flokken og ikke sidde som den eneste med en skål salat foran sig, synes de.

Derfor værdsætter gruppen det ugentlige møde på Ungdomsskolen og så gerne, at tilbuddet var permanent frem for et korterevarende projekt. Holdet er mødtes 12 gange i dette forår, og efter en pause mødes de nye 12 gange fra august.

– Det igangværende hold har udviklet en stærkere gruppefølelse, vi kan bygge på, end det tidligere, fordi vi denne gang har ladet være at tage nye deltagere ind løbende. Vi vil helst ikke arbejde med mere end otte på en gang, for så mister forløbet sin eksklusivitet, fortæller Lasse Holst.

Ind imellem tager han en snak med deltagerne på tomandshånd eller sammen med deres forældre, som ofte har noteret sig, at deres søn eller datter på holdet på Ungdomsskolen har fundet et forum, barnet er glad for.

– Derfor har forældrene lyst til at bakke op og vil eksempelvis gerne have forslag til bedre kostplaner, som kan støtte den unge i ønsket om at tabe sig. Nogle familier oplever konflikter i forbindelse med mad og måltider, som jeg i nogle tilfælde kan hjælpe med at løse op for. Mad er bare et af mange

områder, som kan være konfliktfyldt, ikke mindst i teenageårene, siger Lasse Holst.

Efter en svær opstartsfase, hvor det var vanskeligt at finde deltagere til holdene, oplever han og kollegaen nu at blive kontaktet af lærere og sundhedsplejersker, som har fået nys om tilbuddet. På den baggrund håber Lasse Holst i fremtiden at skulle bruge mindre krudt på selv at skulle ud og finde deltagere. I stedet har han blandt andet lyst til at se på, om de bør ændre ved dele af tilrettelæggelsen og på den måde blive bedre til at fastholde drenge i forløbet.

– Piger har nok et større behov for at snakke og dele deres tanker med andre,



– Vi skal blive bedre til at fastholde drenge i Teenagegruppen, siger projektleder Lasse Holst.

- Projektperiode 2006 – 2008
- Projektkoordinator Henriette Sønderskov Bjerrum
- E-mail: hebj@mariagerfjord.dk
- Tlf. 30 57 37 42
- Projektmedarbejder i Teenagegruppen Lasse Holst
- Tlf. 97 11 39 42
- E-mail: lahol@mariagerfjord.dk
- Hjemmeside www.mariagerfjord.dk

mens drengene tiltrækkes af handling. Vi inddrager begge dele i forløbet, men skal måske finde en anden balance, for mens vi ikke har vanskeligheder ved at fastholde pigerne, er flere drenge faldet fra undervejs på de første hold, konstaterer Lasse Holst.

Det er fedt at bevæge sig

Har et barn hængt lidt bævende i et tov, men snart overvundet sin nervøsitet for at klatre ned under opmuntring fra kammerater og en hjælpende hånd fra en voksen, giver det bonus på adskillige områder. Det har en gruppe rutinerede børnehaveklasseledere i Århus i det forgangne skoleår noteret sig

Gåture, fysisk udfordrende lege og snak og sunde og usunde spisevaner har været en fast del af dagligdagen i fire århusianske børneklasser i det seneste skoleår. Skolestartende børn samt deres forældre og personalet i børnenes dagligdag har været en af målgrupperne for "Århus har en fed plan", der er en del af kommunens samlede strategi for forebyggelse og behandling af overvægt blandt børn og unge. Indsatsen skal øge såvel børnenes som de voksnes evne til at handle med henblik på sundere kost og mere bevægelse i børnenes hverdag. Derfor har blandt andre fire børnehaveklasser på to af kommunens skoler deltaget i et forløb, der har fokuseret på at integrere fysisk aktivitet i dagligdagen og på sunde madpakker.

Børnehaveklasselederne fremhæver et mangesidet udbytte af indsatsen, fortæller Karen Mette Hansen, der som konsulent ved Videncenter for Børnesundhed har været leder af projektet.

– Børnene tilegner sig hurtigt ny viden om, hvad der er sundt og usundt. Desuden overfører de deres oplevelser med de fysiske udfordringer til andre områder og får lettere ved at kaste sig ud i nye ting, hvor de heller ikke føler sig på sikker grund. Helt konkret får de eksempelvis hurtigere mod på at lære sig tal og alfabetet. Desuden stimulerer de fysiske udfoldelser til et bedre kammeratskab med færre konflikter og stor tillid til de voksne omkring dem. Der er mange gode resultater at bygge videre på for klasserne, konstaterer Karen Mette Hansen.

Projektet "Sund og skoleklar" skal være med til at klarlægge, hvordan sundhed og trivsel med fokus på mad, måltider og bevægelse bedst tænkes ind i samarbejdet mellem skole og forældre ved skolestart. Ligesom de øvrige initiativer i "Århus har en fed plan" bygger projektet på en anerkende tilgang til både elever og forældre. Frem for at belære om sunde og usunde vaner vil kommunen i dialog med såvel børn som forældre og personale samt sprede information

ÅRHUS HAR EN FED PLAN:

GENEREL INDSATS:

Alle skoler og dagtilbud skal i samarbejde med Videncenter for Pædagogisk Udvikling og Videncenter for Børnesundhed udarbejde og iværksætte handleplaner for bevægelse og mad og måltider.

"Sund og skoleklar" gennemføres i fire børnehaveklasser på to skoler. Målet er at klarlægge, hvordan sundhed og trivsel med fokus på mad, måltider og bevægelse tænkes ind i forældre-skolesamarbejdet fra start.

Sundhedsundervisning for 6. klasse i idræt og hjemkundskab på en af kommunens folkeskoler. I begge fag arbejdes der med

at give eleverne viden og indsigt samt handleerfaring med henblik på at øge deres engagement i egen og andres sunde livsstil.

På heldagsskole med især elever af anden etnisk baggrund end dansk gennemføres "Morgenmad og madpakker gør skoleklar" i to børnehaveklasser. Målet er at udvikle kompetencer hos forældre og elever, der gør, at sund morgenmad, frokost og drikkevarer bliver en integreret del af familiens hverdag.

Dagtilbud afvikler pilotprojekter med fokus på mad, måltider og bevægelse.

26 lærere og pædagoger tilbydes diplommoduler inden for

henholdsvis kost, mad og måltider og med fokus på bevægelse, så de efterfølgende kan fungere som ressourcpersoner inden for disse områder.

SPECIFIK INDSATS:

Overvægtige førstegangsfødende får tilbud om individuelle samtaler med jordemoder og sundhedsplejerske om sundere livsstil, ligesom der arrangeres gruppekonsultationer med temaerne nyt liv – ny livsstil, mad, bevægelse og amning. Efterfødselstilbuddet varer to et halvt år og tilrettelægges i samarbejde med studerende fra human ernæring ved VIA University

College og idrætspædagoger i DGI-huset i Århus.

En gruppe overvægtige børn og unge i alderen 11 – 16 år tilbydes et forløb med Mobile Fitness, hvor mobiltelefonen er det centrale kommunikationsredskab mellem projektleder og deltagere med henblik på en sundere og mere aktiv livsstil.

Lokale sundhedsplejersker fungerer som kontaktpersoner for børn, der er på Julemærkehjem og deres familier. En tæt og længerevarende opfølgning skal styrke livsstilsændringen blandt børnene.

Sundhedsplejersker tilbyder åben telefonrådgivning to timer



Kammeratskabet mellem børnene bliver bedre, og de får stor tillid til de voksne, der har deltaget i de fysiske udfordringer, fremhæver Karen Mette Hansen.

og give praktisk erfaring med nye handlemuligheder. På den måde skal både børn og voksne udvikle nye kompetencer til at skabe en sundere hverdag, som det er sket i børnehaveklasserne blandt andet.

Sideløbende sættes ind med målrettet kompetenceudvikling af forskellige personalegrupper. Udover børnehaveklasselederne har en gruppe sundhedsplejersker blandt andre udviklet nye kompetencer inden for samtalemetode og teknikker, der kan hjælpe til at fastholde beslutninger. Redskaberne udnyttes i arbejdet med at støtte familier med overvægtige børn i at ændre livsstil.

God mad og traveture

Forældrene er centrale medspillere i adskillige af aktiviteterne. Det gjaldt også forløbet for de fire børnehaveklasser. Her oplevede børnehaveklasselederne, at børnenes kost og madpakker var en rigtig god indgang til dialog og samarbejde med forældrene, og det var let at skabe en positiv ramme om et fælles måltid for børn og voksne. Studerende fra human ernæring ved VIA University College i Århus stod for at lave mad med børn og forældre og delte ud af deres viden om sunde og usunde kostvaner.

– Mange familier fik på en ny måde øjnene op for madpakkens betydning for barnets trivsel og for, at deres børn gerne spiser mange andre og sunde ting end det, de nødvendigvis selv plejer at have i køkkenet derhjemme. Men det er en langvarig proces at tillægge sig nye vaner, og ofte oplevede børnehaveklasselederne efter en tid, at engagementet fra en del forældre aftog. Det var nødvendigt på ny at minde om, hvor vigtig en god morgenmad og frokost er for, at barnet trives en lang dag, fortæller Karen Mette Hansen.

De nye vaner med meget mere bevægelse har i høj grad forankret sig i klassernes hverdag til glæde for både børn og voksne, noterer hun.

– Alle fire børnehaveklasser er meget opmærksomme på det store udbytte, det giver, og de tænker i dag ind i deres planlægning, at der skal være tid til, at man går, når man skal på en udflygt. Grunden til, at det er forløbet så godt, er, at vi har benyttet erfarne idræts- og bevægelseskonsulenter, som har stor erfaring med aktiviteter, som også appellerer til børn, der ikke er vant til at bruge deres krop. Desuden er det vigtigt med aktiviteter, der kan foregå i skolegården eller en nærliggende skov, så det er let at komme i gang, fremhæver Karen Mette Hansen.

Forældrene har været med i mange aktiviteter.



- Projektperiode: 2006 – 2009
- Projektkoordinator Henriette Hansen
- Tlf. 29 20 44 25
- E-mail: heh@bu.aarhus.dk
- Projektleder Karen Mette Hansen
- Tlf. 51 57 59 01
- E-mail: kmh@bu.aarhus.dk
- www.aarhus.dk

hver uge om problemstillinger vedrørende børn og overvægt. Rådgivningen er åben for både børn, unge forældre, lærere, pædagoger eller andre fagpersoner, som har med børn at gøre i dagligdagen.

Seks-årige overvægtige børn og deres familier tilbydes et individuelt tilrettelagt forløb

med henblik på at ændre familiens livsstil. Børnene deltager i særligt tilrettelagte motionsaktiviteter, og sundhedsplejersker hjælper familien med at tilrettelægge en handleplan med afsæt i barnets vægtproblem. Forløbet kan vare op til et år.

Hercules og Afrodite Sport – et særligt tilbud for overvægtige

og motionssvage børn i alderen 5 – 9 år og 10 – 15 år. Aktiviteterne er udviklet og varetages af AGF, der også har etableret Herkules madklub som et supplement for de ældste børn. Her mødes de fire gange umiddelbart efter træningen til fælles madlavning, spisning og snak om livsstil.

Overvægtige børn med anden etnisk baggrund end dansk og deres forældre tilbydes henholdsvis motion og gruppevejledning af Herkules Sport og praksisdietisterne Region Midtjylland. Aktiviteterne finder sted på børnenes lokale skole.

Mange har mod på nye

Telefonen kimede insisterende fra interesserede familier, da Norddjurs Kommune præsenterede sine første forløb for overvægtige børn og deres forældre. Snart skal kommunen i gang med at iværksætte en generel forebyggende indsats mod overvægt blandt børn og unge

Ambitionerne for dele af projekt "Norddjurs modellen" er hurtigt blevet skruet i vejret. For stik imod erfaringerne fra flere andre kommuner krævede det ikke en stor opsøgende indsats at finde deltagere til de første forløb for overvægtige børn og unge. Lokal presseomtale samt pjecer, der blev delt ud på skoler og institutioner, fik hurtigt forældre til at gribe telefonen, og siden april i år har ca. 45 børn og unge mellem 7 og 16 år mødtes hver uge til skiftevis alterna-

tive idrætsaktiviteter og madlavning, ligesom de sammen med en psykolog taler om forskellige problemstillinger bag overvægt.

– Vores oprindelige mål om minimum 60 deltagere i løbet af et par år er snart nået, men vi vil ikke afvise nogen af den grund. Alle interesserede får plads, forsikrer projektleder Malene Bach.

Succesen på Norddjurs med så hurtigt at komme i kontakt med mange familier er en af de ting, det bliver interessant at undersøge i den tværgående evaluering af alle projekter i landet, der er planlagt.

Blanding af alternative idrætsaktiviteter og ny viden om kost og motion appellerer til børnene. Og forældrene sætter pris på tilbuddet om hjemmebesøg af psykologen, som tager afsæt i den enkeltes families forhold og guider både børn og forældre til en ny forstå-

else og handlemuligheder i forbindelse med kost og motion.

– Forældrene fremhæver den individuelle tilgang til familien som meget positivt, så det er en af de ting, vi vil lægge vægt på igennem alle faser af forløbet. For nogle kan udfordringen ligge i at fastholde de mål, familien sætter sig med hensyn til motion. Andre ønsker måske inspiration til, hvordan de nye kostvaner kan sætte deres præg på kommende familiefester eller børnefødselsdage, så man stadig mærker, at der er fest. Vi vil lytte til familiernes aktuelle behov for at fastholde deres interesse, forklarer projektlederen.

Desuden er der flere gange i forløbet særlige arrangementer for både børn og forældre med fokus på sjove fysiske aktiviteter, der kan dyrkes i lokalområdet og på lækre, sunde måltider.

– Vi har taget ved lære af andre kommuners erfaringer med, at der skal

Norddjurs modellen

GENEREL INDSATS:

Alle skoler og institutioner skal udforme deres egen sundhedspolitik med konkrete mål og handleplaner for sundere kost og motion blandt andet ved brug af "Sundhedstegnet".

Øge tilslutningen blandt skoler og institutioner til landsdækkende kampanjer, der fokuserer på sund kost og bevægelse.

Udvikle og implementere en strategi for at bruge erfaringerne fra projektet "Krop, mad og bevægelse" med særligt

fokus på at inddrage børn og unge med anden etnisk baggrund end dansk.

Idrætshaller skal støttes i at indføre en kostpolitik med fokus på sund mad og drikkevandsautomater samt i at tilbyde utraditionelle idrætsaktiviteter.

Udvikle tæt samarbejde med praktiserende læger for at udvide kendskabet til projektet og øge rekrutteringen af deltagere.

Udvikle web-portal i samarbejde med lokale foreninger,

hvor borgerne kan søge information om sundhedsrelaterede tilbud i kommunen.

SPECIFIK INDSATS:

Uddannelse af sundhedsnøglepersoner, der arbejder særligt med sundhedsfremme i alle skoler, daginstitutioner, idrætshaller og i dagplejen.

Udvikling af tre behandlings-tilbud for overvægtige børn og unge og deres familier. Tilbuddene målrettes aldersgruppen. Der fokuseres på kost, motion, sociale aktiviteter og



på psykologiske aspekter af overvægt. Børnene tilbydes alternative idrætsaktiviteter og madlavning sammen med forældre. En psykolog er tilknyttet og tager på hjemmebesøg hos familierne, ligesom hun lejlighedsvis arbejder med børnegrupper. Tilbuddene tilrettelægges i faser med faldende mødeintensitet.

vaner

et længerevarende forløb til, for at familierne får indarbejdet nye livsstilsvaner. Målet er, at børnene taber sig eller stagnerer i vægt. Desuden er det ligeså vigtigt, at de får tro på deres egne ressourcer og bliver bedre til at fokusere på ting, de er gode til, frem for ting de slås med, siger Malene Bach.

Hun er nu på udkig efter lokale medarbejdere til at varetage de kommende forløb, så tilbuddet sikres forankring i kommunen. For at komme hurtigt i gang valgte kommunen i første omgang at entrere med studerende i idræt og human ernæring samt en ekstern psykolog.

Kampagner kan inspirere

Andre lokale kræfter – lærere, pædagoger og ansatte i idrætshaller – er engagerede i en arbejdsgruppe, som skal være med til at bane vejen for, at sund kost og mere bevægelse trænger ind alle steder i børnenes dagligdag. De drøfter blandt andet input til et kompetenceudviklingsforløb, som skal sikre kvalificerede nøglepersoner inden for alle typer dagpasningstilbud, på skoler og i idrætshallerne, som kan løfte denne opgave. De bliver centrale i udviklingen af lokale handleplaner alle steder, hvor børn og unge færdes i dagligdagen, som opfylder kravene i den sundhedspolitik, kommunen formentlig snart vedtager.

– Fra projektledelsens side bidrager vi gerne med ideer til, hvor der kan sættes ind, men det er samtidig vigtigt, at den enkelte skole eller daginstitution udvikler sine egne ønsker og ambitioner med afsæt i den konkrete hverdag. En af vores anbefalinger er, at man benytter sig af nogle af de landsdækkende aktiviteter og redskaber, som Sundhedsstyrelsens ”Get Moving”-kampagne og Sundhedstegnet i forbindelse med eksempelvis nogle temadage, der kan sætte hele indsatsen i gang, siger Malene Bach.

■ Projektperiode: 2007 – 2010 ■ Projektleder: Malene Bach ■ E-mail: malb@norddjurs.dk ■ Tlf. 89 59 32 07 ■ www.norddjurs.dk ■



Det handler ikke kun om vægt. Det er lige så væsentligt, at børnene får større tro på deres egne ressourcer, siger projektleder Malene Bach.

NY INSPIRATION MED ”SUNDHEDSTEGNET”

Ved at bruge Sundhedstegnet får skoler, alle typer dagpasningstilbud og idrætsliv over hele landet både ny inspiration og systematik til deres arbejde med at skabe sundere rammer for børnenes hverdag. Ideen med Sundhedstegnet er, at institutionen arbejder med forskellige aspekter af børns og unges sundhed – eksempelvis leg og bevægelse, sund mad, røgfri miljøer, hygiejne, indeklima og trivsel, ligesom de kan vælge deres egne temaer.

Forskellige aktiviteter udløser et sundhedstegn, og når institutionen opfylder en række kriterier, får den et di-

plom. Sundhedstegnet kan blandt andet bruges som en tjekliste over, hvor langt man er nået, og hvad man yderligere vil arbejde med. Det er først og fremmest et redskab til at sætte en proces i gang, og aktiviteterne skal fortsætte løbende for, at tegnet kan fornyes.

Alle vuggestuer, børnehaver og fritidshjem kan få sendt et inspirationskatalog. Det samme gælder et antal skoler.

Sundhedsstyrelsen Ministeriet for sundhed og forebyggelse samt en række forskellige organisationer står bag Sundhedstegnet.

Læs mere på www.sundhedstegnet.dk

Når OL åbner i Kolind

KROP, MAD OG BEVÆGELSE

GENEREL INDSATS:

På alle skoler og dagpasningstilbud udpeges sundhedsambassadører, som tilbydes kompetenceudvikling inden for sundhedsfremme, særligt vedrørende kost og motion. Der tilrettelægges to-tre fælles temadage om året.

Der udsendes et inspirationskatalog til alle skoler og institutioner med eksempler på sundhedsfremmende aktiviteter, som er i gang lokalt. Skoler og institutioner kan få støtte til at sætte egne aktiviteter i gang.

SPECIFIK INDSATS:

Familieprojekt for 0 – 6 årige overvægtige børn og deres familier. Familierne opspores i samarbejde med de praktiserende læger. Familierne får tilbud om hjemmebesøg af sundhedsplejerske, som i dialog med forældrene afdækker behovet for støtte og formulerer en handlingsplan. Diætist, fysioterapeut og psykolog kan inddrages i forløbet efter behov. Tilbuddet tilrettelægges individuelt. Nogle familier vil kun have behov for enkelte besøg, andre familier kan få en række besøg undervejs i forløbet.

Startspringet – et pilotprojekt for 9 – 12 årige overvægtige børn tilrettelagt i Ungdomsskolens regi. Børnene deltager i to timers intensiv motion om ugen og i sociale aktiviteter som ekskursioner blandt andet. Desuden bliver de vejledt i sund kost.

Ved åbne cafédebatter har borgerne selv givet input til hvilke aktiviteter, der skal prioriteres i Krop, mad og bevægelse.



På alle skoler og daginstitutioner bliver medarbejdere udpeget som sundhedsambassadører.

EN POSE Penge til sunde ideer

Hvis I har de gode ideer, har vi måske pengene!

Med det budskab har Syddjurs Kommune lokket folk af huse til åbne cafédebatter om, hvilke initiativer de savner i forbindelse med de kommende års sundhedsfremmende indsats.

Caféarrangementerne har fundet sted i forskellige lokalområder, og både unge som ældre samt borgerforeninger som frivillige inden for idrætten har benyttet lejligheden til at sætte deres fingeraftryk på projektet "Krop, mad og bevægelse".

Blandt den store buket ideer, der kom frem under debatterne, er at arrangere kørsel for skolebørn til svømmehal, sikre daglig motion i skoler, dagpasningstilbud og på kommunale arbejdspladser, etablere et tilbud målrettet familier på Mols, hvor børn og forældre både bevæger sig og laver mad sammen samt at arrangere et inspirerende foredrag med coachen og træningsguru Chris MacDonald.

Ideerne indsamles og vil blive drøftet og prioriteret af projektmedarbejderne og siden gennemført i det omfang, det er muligt.

Med masser af flag, fest og slagsange åbnede Mini OL i august på Kolind Centralskole. Det er en af mange aktiviteter i Syddjurs Kommune, der har fundet vej til et stort idékatalog, som skal inspirere andre skoler og institutioner i kommunen til at udarbejde politikker for sundere kost og motion



Det kan godt være, at de fleste mener, OL fandt sted i Kina i år. De har i så fald næppe været i Kolind, hvor skolen har gjort det til en tradition at afholde et festligt Mini OL samtidig med, at det internationale sportsstævne løber af stabelen.

Stævnet på Djursland er blandt andet kendt for at blande klassiske idrætsgrene med underholdende nye som vandbasket og sandkasse-risk, hvor holdene af både store og små konkurrerer om at bygge og ødelægge hinandens sandslotte.

Med sin vægt på både fest, sport og leg, som formår at appellere til alle børn frem for alene de i forvejen sportsglade, har Kolind Centralskoles Mini OL fundet vej til det inspirationskatalog, som i den kommende tid skal få stadigt flere institutioner og skoler i Syddjurs Kommune til at iværksætte aktiviteter og politikker for sund kost og mere motion i børnenes dagligdag.

– Der findes en række rigtig gode initiativer forskellige steder, som vi nu vil have til at brede sig. For eksempel har Rosmus Skole etableret en skolebod, hvor der flere dage om ugen er stor tag-selv buffet med masser af grønt og frugt, og hvor næsten alt laves i skolens eget køkken af friske, sunde råvarer. Lærerne fremhæver den store forandring i elevernes koncentration og motivation, de har set de senere år, hvor børnene både har kunnet købe en god, billig frokost og et sundt mellemmåltid, hvis de ikke har fået morgenmad hjemmefra, fortæller Iris Nielsen, der er projektleder for Syddjurs Kommunes ”Krop, mad og bevægelse”.

Inspirationskataloget er først og fremmest rettet mod de sundhedsambassadører, der er udpeget blandt medarbejdere på alle skoler og i dagpasningstilbud og som for tiden er i gang med et kompetenceudviklingsforløb. Her får de både konkret inspiration til aktiviteter, de kan sætte i værk og ny viden om de mange forskellige problematikker, der kan ligge bag børns overvægt.

– Lige nu er mange af sundhedsambassadørerne meget optagede af, hvordan der kan skabes sundere kosttilbud i børnenes dagligdag. De oplever det som et meget stort problem, at børn kommer i skole eller daginstitu-

tion uden at have fået ordentlig morgenmad, ligesom mange skolebørn spiser for lidt eller lever af kakaomælk, hapsdog og wienerbrød i løbet af dagen og derfor ikke kan koncentrere sig, fortæller Iris Nielsen.

Kommunen er selv ved at lægge sidste hånd på en generel mad- og motionspolitik for skoler og institutioner, som skal hjælpe indsatsen på vej. Med afsæt i den overordnede politik skal ambassadørerne være centrale drivkræfter i udviklingen af lokale handleplaner og politikker på institutionsniveau.

To behandlingstilbud

Syddjurs Kommune har desuden afprøvet et pilotprojekt for behandling af overvægtige børn i alderen 9 – 12 år. I otte måneder deltog børnene i to timers motion om ugen.

– De kunne blandt andet dyrke spinning og forskellige andre fysiske aktiviteter, desuden lagde vi vægt på sociale aktiviteter og arrangerede flere ekskursioner for gruppen. Målet var både, at de skulle komme i bedre fysisk form, gerne tabe sig og trives bedre socialt. Mange af børnene var glade for forløbet, men der var også et ret stort frafald, som blandt andet skyldtes, at nogle havde lang transport. Vi vil her i sommer evaluere forløbet grundigt og tage ved lære af resultaterne, fortæller Iris Nielsen.

Projektmedarbejderne er for tiden på visit hos alle de praktiserende læger i kommunen, inden de starter et nyt behandlingstilbud for overvægtige børn i førskolealderen og deres familier. Målet er at skabe et individuelt tilrettelagt forløb, som tager afsæt i den enkelte families behov, ressourcer og motivation.

– Der er et langt slip fra typisk halvandet års alderen til børnene starter i skole, hvor sundhedsplejersken ikke ser barnet, og i den periode udvikler en del overvægt. Derfor vil vi i et tættere samarbejde med de praktiserende læger og skabe større fokus på vægtproblemer. En del læger har allerede efterlyst en særlig indsats – nu er vi ikke mindst spændte på hvor mange familier, der vil tage imod tilbuddet, siger Iris Nielsen.

Mødre og børn er klar til forandring

Såvel nybagte mødre som børn i forskellige aldre har motivationen til at ændre livsstil. Men beslutningerne er svære at følge op, når der i mange lokalområder mangler gode idrætsfaciliteter, pointerer projektleder i Favrskov Kommune

KLOG PÅ BLODTRYK OG SMOOTHIES PÅ HØJSKOLE

Hvor højt er mit blodtryk, og hvor meget er det sundt at veje for en som mig? Disse og mange andre spørgsmål fik elever i 8. klasse i Favrskov Kommune svar på i april på en sundhedsdag på Hadsten Højskole.

– I den alder begynder eleverne at tage betydeligt flere selvstændige valg, uafhængigt af forældre, lærere og andres anbefalinger. Derfor er det vigtigt, at de har en solid viden om, hvad der er sundt og usundt, siger Hanne Buch-Hansen, projektleder for "Let barnet – styrk familien".

På den baggrund tog kommunen i samarbejde med højskolen initiativ til et sundhedseksperimentarium for de 14-15 årige elever. I forskellige workshops fik de både konkret viden om deres egen sundhedstilstand, kom i køkkenet for at lave sunde smoothies og måltider og prøvede kræfter med skolens klatrevæg, mountainbikes og forskellige sjove spil i det fri.

Det tog ikke lang tid for sundhedsplejerskerne at etablere den første gruppe for overvægtige gravide i Favrskov Kommune med det formål, at kvinderne skulle støtte hinanden i at lægge livsstilen om.

– De vordende mødre var fra starten stærkt motiverede for, at der skulle ske nogle forandringer i deres liv. De havde intet tabu om overvægt og var meget opsatte på at lægge en handlingsplan, som rykkede og kunne holde dem til ilden, fortæller Hanne Buch-Hansen, der er leder af projektet "Let barnet – styrk familien".

Efter at have mødtes det første halve år til oplæg og vejledning med blandt andet en diætist og ergoterapeut samt til svømning og gåture, fortsætter de nybagte mødre på egen hånd netværksgruppen for stadig at motionere sammen. I yderligere to år bliver de tilbudt ekstra besøg af sundhedsplejersken, som

vil støtte familierne i bestræbelserne på at praktisere en sundere tilværelse.

For Hanne Buch-Hansen understreger oplevelsen med det første hold, at graviditeten er et rigtigt godt tidspunkt at sætte ind med sundhedsfremmende tilbud.

– Der sker noget nyt i ens liv, derfor har man også en stor motivation til at ændre på ting, siger hun.

Skolebørn og deres forældre har også taget godt imod de nye tiltag om mere motion og sundere spisevaner, kommunen har sat i værk. Børn med overvægt får mulighed for at prøve forskellig sport og idrætsgrene. Nogle spiller hockey, andre styrketræner eller dyrker spinning. Andre gange arrangeres lege i skoven eller en grusgrav. Skiftende instruktører fra forskellige lokale foreninger eller Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger i Århus står for aktiviteterne, blandt andet med henblik på at

åbne deltagernes øjne for tilbuddene i de lokale klubber.

Mange forældre trækker ind imellem selv i træningstøjet og dyrker eksempelvis fitness, mens børnene er i gang med deres aktiviteter. Bagefter er der lejlighedsvis fælles madlavning, hvor familierne får input til en sundere kost.

Set med Hanne Buch-Hansens øjne er det på høje tide, at kommunen ser kritisk på de eksisterende idrætsfaciliteter og iværksætter en udbygning.

– Vi har lange ventelister til mange gymnastikhold og til svømmehallerne

- Projektperiode: 2007 – 2010.
- Projektleder: Hanne Buch-Hansen
- E-mail: hbha@favrskov.dk
- Tlf. 89 64 24 55/40 33 27 57
- Hjemmeside: www.favrskov.dk



– Der er mange gode initiativer i gang lokalt, men der er samtidig brug for en overordnet, samlet indsats, siger projektleder Hanne Buch-Hansen.

eksempelvis. Der mangler simpelthen en række faciliteter for at dække det eksisterende behov. Det må man nødvendigvis tage højde for politisk, når man nu opfordrer endnu flere borgere til at være fysisk aktive. Ellers hænger tingene ikke sammen, pointerer projektlederen.

Store forskelle mellem skolerne

Når det gælder den generelle forebyggende sundhedsindsats på skoler og i daginstitutioner, bærer opstarten præg af, at Favrskov er sammenlagt af flere mindre kommuner.

– Børn og skole er placeret i forskellige forvaltninger, og det tager noget tid dels at finde sine ben internt i de enkelte forvaltninger, dels at finde ind i et tværgående samarbejde. Yderligere ligger vi rent geografisk placeret i forskellige byer og løber ikke lige på hinanden i det daglige, beklager Hanne

Buch-Hansen, der som sundhedsplejerske selv sidder i social- og sundhedsforvaltningen.

Samtidig glæder hun sig over, at der på flere skoler og pasningstilbud er øget opmærksomhed om sund kost og motion. Eksempelvis får flere og flere skoler øje på, at en times daglig leg og motion i gymnastiksalen eller udendørs har stor betydning for de yngste klassers trivsel og koncentration, ligesom nogle skoler for eksempel etablerer løbeklubber for lidt ældre elever.

– Der er mange gode initiativer i gang lokalt, men samtidig et meget stort behov for en overordnet, samlet indsats, både når det gælder kost og motion i børnenes dagligdag. Eksempelvis er niveauet vidt forskelligt fra skole til skole. Mens nogle kun har en mælkeordning, er der andre, som har en rigtig god skolebod, fortæller Hanne Buch-Hansen.

LET BARNET - STYRK FAMILIEN

GENEREL INDSATS:

Forebyggende indsats overfor alle børn og unge i kommunen i samarbejde med skoler og daginstitutioner samt lokale idrætsforeninger. Fokus på sund kost og bevægelse.

SPECIFIK INDSATS:

Tilbud til overvægtige gravide og spædbørnsfamilier i Hammelområdet om et to et halvt år langt forløb med fokus på sundere vaner, mad og motion. Mødregrupper mødes til bl.a. svømning samt oplæg og vejledning af bl.a. sundhedsplejerske, diætist og ergoterapeut. Der tilbydes løbende hjemmebesøg af sundhedsplejerske gennem hele forløbet.

Indsats overfor overvægtige 8-12 årige børn i Voldum- og Hadstenområdet og deres familier. I samarbejde med DGI tilbydes børnene motion to gange om ugen og der arrangeres madlavning og undervisning i sundere vaner for familierne.

Indsats for overvægtige børn i 0. klasse i Laurbjergområdet – hjemmebesøg af sundhedsplejerske med fokus på sund kost, madlavning og tilbud om mere fysisk aktivitet for børnene.

Der er rift om forældrekurser

I boghandlere og kiosker vrirler det med litteratur målrettet småbørnsforældre. Og interessen er stor for bøger og magasiner med gode råd om blandt andet sund kost og opdragelse.

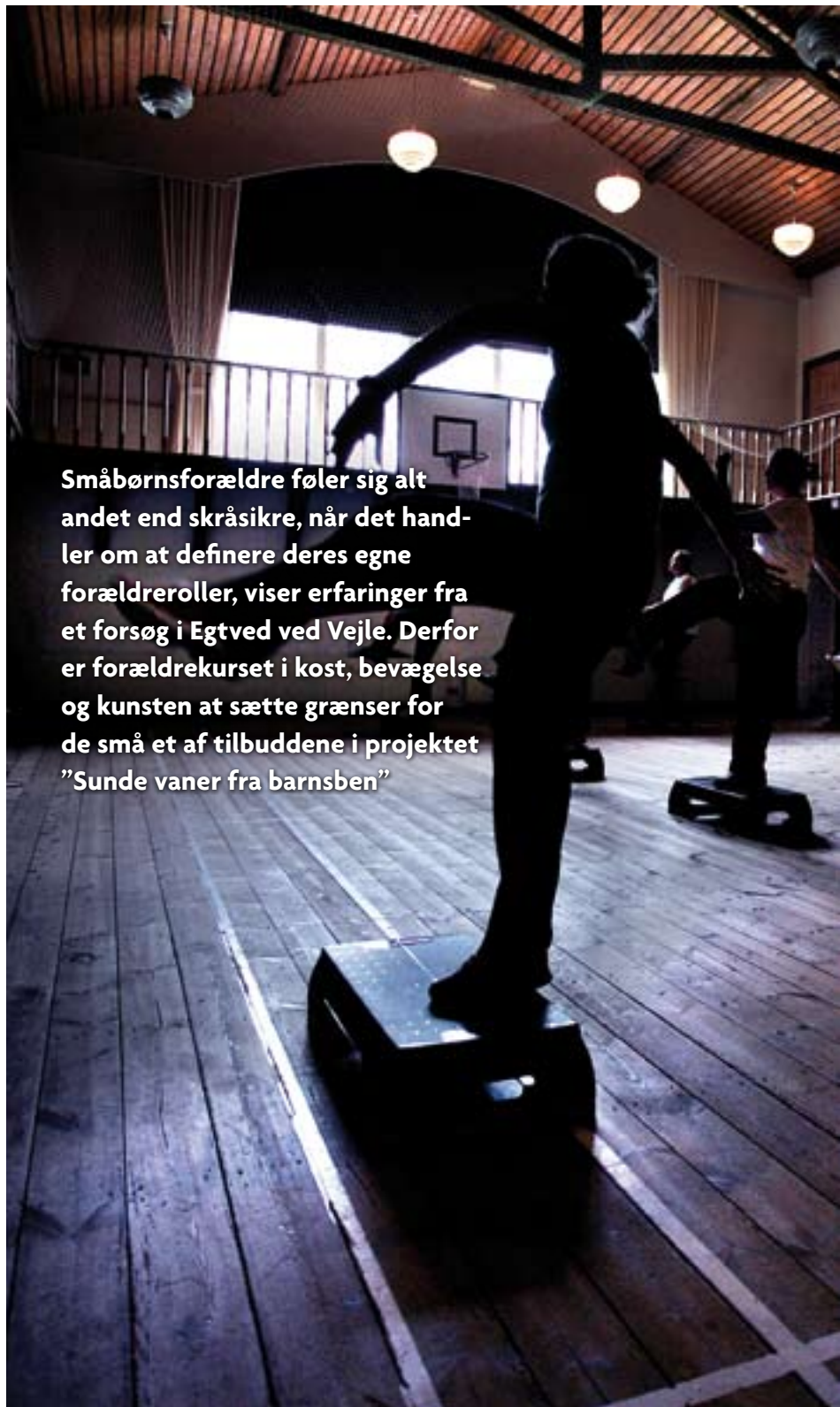
Men det betyder ikke, at forældre efter endt læsning læner sig skræmmet tilbage i sofaen i forvisning om, at de er fuldt klædt på til de udfordringer, der følger med familieudvidelsen.

Et pilotforsøg i Egtved med dialogbaserede kurser om børneopdragelse vandt for et par år siden stor tilslutning blandt småbørnsforældre. Det bliver snart videreført som et af elementerne i projekt "Sunde vaner fra barnsben" i Vejle. Foreløbig har mere end 75 familier taget imod tilbuddet om forældrekurset.

– Over fire aftener kommer sundhedsplejersker og pædagoger med korte oplæg om emnerne kost, bevægelse og forældrerollen. Vi håber, at debatten og erfaringsudvekslingen bliver livlig, da det er meningen, at arrangementerne skal tage afsæt i deltageres egne erfaringer og de konkrete problemstillinger, de selv oplever i dagligdagen, fortæller projektleder i Vejle Kommune, Grethe Binderkrantz.

Under pilotforsøget tog over 60 procent af forældrene imod kurset, som nu udbydes i hele kommunen i forbindelse med tilbud om et ekstra besøg af sundhedsplejersken, når barnet er tre år.

– Tilsyneladende er det ikke mindst emnet forældrerollen, som mange bliver fanget af, når vi præsenterer kurserne. Det skyldes måske, at forældre er meget optagede af at gøre det rigtige i forhold til deres børn. Mange suger masser af information og viden til sig på egen hånd, men føler ikke desto mindre behov for et tilbud som dette, hvor de kan vende deres erfaringer med andre og høre, hvordan de griber konflikter og



Småbørnsforældre føler sig alt andet end skræmmet, når det handler om at definere deres egne forældreroller, viser erfaringer fra et forsøg i Egtved ved Vejle. Derfor er forældrekurset i kost, bevægelse og kunsten at sætte grænser for de små et af tilbuddene i projektet "Sunde vaner fra barnsben"

- Projektperiode: 2007 – 2010
- Projektleder Grethe Binderkrantz
- E-mail: grbin@vejle.dk
- Tlf. 76 81 83 82
- www.vejle.dk/sundevaner

SUNDE VANER FRA BARNSBEN

GENEREL INDSATS:

Tilbud til alle familier med børn på tre år om et ekstra hjemmebesøg af sundhedsplejersken. Temaet er kost, bevægelse og forælderrolle. Alle familier får desuden tilbudt at deltage i et forældrekursus over fire aftener, hvor de samme emner behandles grundigere.

SPECIFIK INDSATS:

Alle familier med et overvægtigt barn i 0. klasse tilbydes et forløb over 1,5 år, hvor de følges af en fast kontaktperson. Børnene får motion mindst en gang om ugen, og familierne lægger planer for sundere adfærd. Flere familier mødes til fælles madlavning, og der er temaaftener for forældrene om kost, bevægelse og forælderrollen.

grænsesætning an i forbindelse med både søde sager og sengetider, konstaterer Grethe Binderkrantz.

Foreløbige meldinger fra sundhedsplejerskerne tyder på, at mere end 80 procent af familierne takker ja til projektets tilbud om et ekstra hjemmebesøg. Målsætningen er, at halvdelen af disse også vil tilmelde sig forældrekurserne.

Barrierer skal overvindes

Mens interessen for forældrekurserne er stor, støder kommunen i andre sammenhænge på mere forbeholdende forældre. Færre end forventet har lyst til at deltage i et forløb, der er målrettet overvægtige børn i 0. klasse og deres familier.

– Vi havde regnet med, at op mod 70 familier ville være engagerede nu, men indtil videre er der tale om knap 40. Det kan være vanskeligt at erkende, at ens barn er overvægtigt. Nogle forældre forklarer det for sig selv som genetisk betinget: ”Vi er lidt buttede i familien”, lyder det for eksempel. Eller de fremhæver, at barnet almindeligvis spiser sundt og grønt, og at fedtet derfor snart må forsvinde. Det kan være både vanskeligt og smerteligt dels at erkende, at der er problemer med vægten, dels at se kritisk på ens indgroede vaner og at ændre dem. Det sidste kræver både stort mod og ihærdighed, understreger Grethe Binderkrantz.

Det udviser for tiden små 40 familier. Børnene motiverer fast en gang om ugen, og lejlighedsvis trækker forældrene også i træningstøjet. Faste teams af sundhedsplejersker og pædagoger følger familierne i halvandet år. De holder løbende samtaler med den enkelte familie om, hvad de ønsker sig af forløbet, og hvilke mål, de sætter sig. Desuden arrangeres løbende forskellige temaaftener og fælles madaftener. Familierne er inddelt i grupper i håb om, at de etablerer netværk, der består, når forløbet slutter.

– Vi er endnu i første fase af projektet og er derfor tilfredse med, at 40 familier har meldt sig. I den kommende tid vil vi udbrede kendskabet til tilbuddet yderligere blandt praktiserende læger samt ledere og medarbejdere ved institutioner og skoler. Mange læger har allerede peget på, at der er stort behov for en indsats som denne, og nu og da får vi en begejstret henvendelse fra borgere, som virkelig har savnet et sådan tiltag. Andre skal som sagt overvinde nogle barrierer, før de takker ja. En af dem er at afsætte tiden til det i en travl dagligdag, siger Grethe Binderkrantz.



MOTIVATIONEN SKAL KOMME INDEFRA

Skal der for alvor ske forandringer i ens livsstil, må man nødvendigvis selv føle sig motiveret til at skabe ændringerne. Den filosofi arbejder sundhedsplejersker og pædagoger med ud fra den såkaldt motiverende samtale i Vejles projekt ”Sunde vaner fra barnsben”. Frem for at give gode råd om eksempelvis kost og motionsvaner starter de en åben dialog med forældrene om familiens dagligdag. Målet er ved hjælp af nysgerrige og udfordrende spørgsmål at starte en refleksion over hvad, forældrene mener, fungerer godt, og hvad de måske kunne tænke sig at ændre på. Måske konstaterer forældrene derigennem, at børnene egentlig rører sig for lidt, når de næsten alle dage bliver kørt til og fra skole. Det kan lede til en snak om, hvilke værdier forældrene tillægger motion. Med nye, guidende spørgsmål kan sundhedsplejersken så hjælpe forældrene til at sætte sig deres egne mål for, hvordan børnene får bevæget sig mere i dagligdagen.

Dansesko og boksehandsker gør det sjovt at svede

Børn, som i dagligdagen ofte skyer skolens idrætstimer, har med alternative motionstilbud fået nyt mod på bevægelse i Varde Kommune. Omkring 100 børn og deres forældre har deltaget i kommunens livsstilsskole i håb om at lægge vanerne om

Med god musik i højttalerne og danseskoene på. Eller for drengenes vedkommende iført et par solide boksehandsker.

Ved hjælp af enkle midler er det pludselig blevet meget sjovere for en gruppe børn i Varde Kommune, som ellers sjældent var fysisk aktive, at bevæge sig.

De senere år har ca. 100 børn og deres forældre taget imod tilbuddet om at deltage i et forløb på kommunens livsstilsskole for overvægtige børn i 4. – 6. klasse og deres familier.

– En del af børnene føler sig ikke tiltrukket af traditionel idræt og boldspil, så vi har lagt vægt på at tilbyde anderledes aktiviteter. For eksempel bokse-ning eller amerikansk fodbold med hele

udstyret af polstrede trøjer, skinner og hjelme, hvor de også oplever fordelene af deres kræfter og vægt. Tilbuddene skal appellere til dem og give mod på mere aktivitet, forklarer Karin Lykke Iversen, en af projektlederne i Varde Kommunes ”Rend og hop”.

Lokale idrætsforeninger, friluftsinstruktører og Danske Gymnastik og Idrætsforeninger er blevet inddraget i arbejdet og opfordret til at tænke i utraditionelle aktiviteter. Det har blandt andet resulteret i kajaksejls og BMX-cykelture, der fik pulsen op. Andre gange er man draget i skoven for at klatre eller udfordre fantasien i et rollespil.

– Børnene har adskillige gange overskredet grænserne for, hvad de

mente, at de kunne rent fysisk eksempelvis på klatreture. De får betydeligt større selvtillid og blomstrer op – det er en fornøjelse at følge, smiler Karin Lykke Iversen.

Mange taber sig også og kommer i bedre kondition under det fire måneders lange forløb, hvor de mødes to gange om ugen. Men for en del vender udviklingen igen kort efter, at de er stoppet på livsstilsskolen.

Fire måneder ikke nok

Kontakten med såvel børnene som deres forældre skal vare længere end de planlagte fire måneder, hvis indsatsen for alvor skal sætte sig spor, mener man i dag i Varde. Det er ikke tilstrækkeligt med de ca. fire arrangementer for



Tværfagligt samarbejde er essentielt for at kunne hjælpe børn og forældre med at ændre livsstil.

- Projektperiode: 2005 – 2008
- Projektledere: Karin Juul Viuff og Karin Lykke Iversen
- E-mail: kavi@varde.dk og kali@varde.dk
- Tlf. 25 26 08 64 og 25 26 08 63
- www.varde.dk/sundhedsfremme



Ture i kajak eller på BMX-cykler har været en del af tilbuddet i Varde.

forældrene undervejs, hvor familierne nogle gange laver mad sammen, og forældrene andre gange dels deler erfaringer indbyrdes, dels lytter til oplæg om forskellige aspekter ved overvægt.

Derfor har man etableret en café i kommunens Center for Sundhedsfremme, hvor børnene kan møde op til opfølgende samtaler, vejning og fysiske aktiviteter en gang om måneden efter, at det egentlige forløb er afsluttet. Det tilbud tager foreløbig omkring halvdel af familierne imod.

Et tværfagligt team af psykolog, sundhedsplejerske og fysioterapeut forsøger at holde børn og forældre fast i den positive udvikling, der er sat i gang med henblik på at forandre livsstil.

– I starten af forløbet giver mange

forældre udtryk for magtesløshed i forhold til barnets overvægt. De har meget svært ved at sige nej, når der bliver bedt om is og sodavand, selv om de ved, at barnets behov er et andet. Både børn og voksne i familierne oplever typisk masser af konflikter forbundet med mad – det er komplekst og tager tid at ændre på. Med det første forløb kan vi pege på nye handlemuligheder og skabe et nyt fokus for familierne. Men det kræver en enormt stor indsats at ændre adfærd, derfor vil vi gerne fastholde kontakten med deltagerne i længere tid med café-tilbuddet, siger Karin Lykke Iversen.

En af ambitionerne har desuden været, at lokale idrætsforeninger eller forældrene selv skulle videreføre motionsaktiviteterne for børnene og gerne

fortsætte med at mødes indbyrdes. Det er kun delvis lykkedes. Ud af otte hold i alt i forskellige lokalområder i kommunen, drives et videre af forældrene, mens et andet formentlig fortsætter i et samarbejde mellem lokale foreninger.

– Det har været sværere, end vi troede, at involvere de lokale idrætsforeninger i arbejdet. Men dels er mange af dem allerede i bekneb for frivillige, dels stiller denne målgruppe af børn nogle særlige krav om eksempelvis små hold og alternative aktiviteter. Derfor ønsker vi fremover at blive bedre til at inddrage forældrene i arbejdet, siger Karin Lykke Iversen.

REND & HOP

GENEREL INDSATS:

Udvikling af politikker for kost og leg i dagpleje, daginstitutioner, skoler og SFO. Opkvalificering af lærere, pædagoger og kantinepersonale, som skal fungere som igangsættere af en sundere livsstil.

SPECIFIK INDSATS:

Etablering af en livsstilsskole for 10 – 12 årige overvægtige børn og deres forældre med alternative motionsaktiviteter for børnene, tilrettelagt i samarbejde med bl.a. lokale idrætsforeninger og DGI. Et tværfagligt team af bl.a. sundhedsplejersker, sygeplejerske, diætist, fysioterapeut og pædagogiske/psykologiske terapeuter underviser og rådgiver børn og forældre om sunde vaner. Forløbet varer fire måneder, hvorefter børn og forældre tilbydes opfølgende rådgivning i Center for Sundhedsfremme.

Skal vi lukke sandkassen?!

Når det lidt for tykke barn i en lang periode vælger at lege stille i sandkassen eller sidde og tegne i de fleste frikvarterer, er det så nødvendigvis pædagogens eller lærerens opgave at bryde ind? Det debatteres i institutioner og på skoler i Middelfart, hvor flere ansatte skal forholde sig aktivt til overvægt

”Børn har mange behov, og selv om Peter ville have godt af at røre sig mere, trænger han tilsyneladende mest til lidt stille, eftertænksom leg i sandkassen for tiden”.

”Jo, men hvis vi sætter nogle aktive lege i gang og prøver at få ham med, synes han sikkert, at det er skægt. Måske holder han op med at sidde der og spekulere”.

Sådanne ordvekslinger bider Cita Nørgård nysgerrigt mærke i for tiden.

Som projektleder for ”Sundhed med omtanke” færdes hun hyppigt blandt lærere og pædagoger på skoler og i dag-institutioner. Det er dem, der skal løfte en stor del af den forebyggende indsats mod inaktive og overvægtige børn, som Middelfart Kommune er godt i gang med at sætte i værk.

– Der er langt fra altid enighed blandt lærere og pædagoger om hvordan og i hvilken grad, de som professionelle skal være styrende for børnenes fysiske aktivitet og kost. Pædagoger i den samme børnehave kan ofte se eller lægge vægt på forskellige behov hos barnet. Derfor kræver det en række diskussioner og møder både internt og med os fra forvaltningen, inden man finder sine ben at stå på i forhold til vores sundhedsindsats, fortæller Cita Nørgård.

Selv ruster hun sig med tålmodighed, for diskussionerne må nødvendigvis tages, inden personalegrupperne er klar til opgaven med at udarbejde deres egne sundhedspolitikker og fremme motion og sundere kost i dagligdagen på børnenes arenaer.

– Faktisk er der allerede mange gode initiativer i gang. En af vore skoler har blandt andet forlænget nogle af frikvartererne og er opmærksomme på, at alle børn kommer ud og bevæger sig i løbet af dagen, ligesom de har gjort store fremskridt med hensyn til at tilbyde sundere mad. Og for mange daginstitutioner falder det helt naturligt at opprioritere sundheden, fordi de allerede har fokuseret på området længe. Nogle har udviklet en kostpolitik og ønsker nu, at den

skal hænge bedre sammen med skolens og SFO’ens, andre er godt på vej i samme retning, siger Cita Nørgård.

Forældre og foreninger med

Hun er forvisset om, at en sund dagligdag får endnu større opmærksomhed, når området nu er blevet prioriteret i kommunens børneungepolitik. En lærer eller pædagog fra alle skoler og institutioner, som er med i projektet, får tilbudt en særlig efteruddannelse, som skal give input til, hvordan de både i dagligdagen og mere langsigtet kan arbejde for en sundere hverdag for børnene, og hvordan de helt konkret kan forholde sig til overvægt.

Indsatsens succes kommer i høj grad til at afhænge af, i hvilket omfang det lykkes, at få både forældre og det lokale foreningsliv inddraget, mener projektlederen.

– Eksempelvis har alle børn i børnehaverne selv mad med, derfor skal vi i tæt dialog med forældrene om, hvad der er godt og skidt at komme i madpakken. For tiden er vi blandt andet i gang med en analyse af, hvad børnehavebørnene rent faktisk får at spise i institutionen – både det forældrene giver dem med, og det som institutionen tilbyder. Dermed får vi et ordentligt grundlag for, hvor vi især bør sætte ind, forklarer Cita Nørgård.

Samarbejdet med lokale idrætsforeninger prioriteres højt i håb om, at de derved bliver bedre til at tage hånd om inaktive og overvægtige børn. Instruktører fra fire klubber har deltaget i et kursus hos Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger, som skal inspirere dem til at udvikle aktiviteter, der vil appellere til børn og unge, der ikke er vant til at bevæge sig.

– I projektperioden har vi nogle ekstra midler til at sætte særlige aktiviteter i gang. Men når projektet først er ovre, er det blandt andet de lokale foreninger, der skal drive arbejdet videre, så tingene ikke lukker ned igen, pointerer Cita Nørgård.

SUNDHED MED OMTANKE

– Der er langt fra altid enighed blandt lærere og pædagoger om, hvordan og i hvilken grad de skal være styrende for børnenes fysiske aktivitet og kost, konstaterer projektleder Cita Nørgård.

GENEREL INDSATS:

Udvikle og iværksætte kost- og sundhedspolitikker på skoler og i institutioner i Middelfart Kommune. To skoler, tre SFO'er og fem daginstitutioner fungerer som modelinstitutioner, så erfaringerne siden kan spredes til alle andre. På alle institutioner og skoler udpeges en medarbejder, som opkvalificeres på området børn, sundhed og overvægt. De skal både iværksætte forebyggende initiativer f.eks. mere bevægelse, pege på hvor forvaltningen bør sætte ind med eksempelvis undervisning af medarbejdere og tage forældrekontakt, når et barn har behov for en særlig indsats.

SPECIFIK INDSATS:

Udvikling af et behandlingstilbud til overvægtige børn i alderen 3 – 9 år og deres forældre. Praktiserende læger henviser til et tværfagligt team, som i dialog med familien tilrettelægger en handlingsplan. Samtidig deltager flere familier sammen i fællesarrangementer om kost, idræt og livsstil. Hver familie kan få tilknyttet en mentor. Forløbet kan vare fra ca. 4 – 12 måneder. Børnene deltager i særligt tilrettelagte idrætsaktiviteter undervist, derefter skal lokale idrætsforeninger ifølge planen stå klar til at tage imod dem.

NABOEN KAN BLIVE MENTOR

Jeg begynder på mandag!
Lysten til at forandre et eller flere hjørner af sin tilværelse kender de fleste.

Men det er ikke altid så let at komme i gang. Eller at holde fast i beslutningen for den sags skyld, når hverdagens krav og trumftrum melder sig.

For at støtte de familier, der ønsker at gøre en særlig indsats for at deres barn og måske også forældrene selv kan tabe sig, indfører Middelfart Kommune en mentorordning.

– Vi har sat penge af til at frikøbe en resourceperson, som familien selv peger på, i et antal timer i de fire til 12 måneder familien forventes at deltage i projektet. Formålet er, at der er et menneske, som familien kender og føler tillid til, der følger dem i den periode de er i gang med forløbet, siger Cita Nørgård, der er projektleder for kommunens "Sundhed med omtanke".

Måske er det en god ven eller nabo, der kan være med til at holde familien fast på målsætningen om, at der skal ske nogle forandringer, måske er det en af barnets lærere. Hvem det skal være, er op til familien selv.

Mentoren er et supplement til det tværfaglige team af psykologer, sundhedsplejerske, kostvejleder og fysioterapeut, som vejleder og inspirerer familierne i forløbet.

– Familierne vil givetvis kunne vende de udfordringer og problemstillinger, de oplever i forløbet, på en anden måde med en god nabo eksempelvis end med det professionelle team, ligesom nogle børn vil kunne finde værdifuld støtte hos en særlig lærer eller pædagog, siger Cita Nørgård.

Tag kroppen med i skole

De seneste to år har der været fokus på at få mere bevægelse ind i skoledagen på de otte folkeskoler på Langeland. Det handler om at tage kroppen med i skole og skabe forudsætninger for læring gennem brug af kroppen

Børn på Langeland nøjedes ikke med at være passive tilskuere til "Vild med dans" i fjernsynet. De har taget masser af nye trin til sig som en kærkommen fornyelse af idrætstimerne.

"Vild med dans" var nemlig en af flere lokkende aktiviteter, da undervisere fra Skaarup Seminarium blev inviteret til at give både elever og lærere nye input til, hvad der kan foregå både i idrætstimer og i frikvarterer.

Både elever og lærere tog hurtigt budskabet til sig om mere bevægelse i hele skolens dagligdag. Et andet populært kursus var "Frikvartersaktiviteter", som blandt andet resulterede i, at elever i 5. klasserne nu ofte sætter gang i fysisk aktive lege for de mindre børn.

Formålet har også været at skabe en større bevidsthed om, at fysisk aktivitet er vigtig for indlæringen, og at der skal være gode rammer for bevægelse i dagligdagen. En af skolerne har indledt samarbejde med en havearkitekt for at skabe indbydende udendørsfaciliteter, som inviterer til mere aktivitet. En anden skole har i dag en politik om, at eleverne i videst muligt omfang skal gå eller cykle, når de skal på udflugt.

– Vi udviklede kurset i dialog med elever og lærere på skolerne og bad dem både tage afsæt i de rammer, der er til

stede, og i de ønsker og drømme, de måtte have. På mange af de otte skoler viste der sig en stor glæde ved, at der kom mere fysisk aktivitet ind i dagligdagen. Denne energi og nysgerrighed håber vi at bygge videre på i takt med, at vi får sat større fokus på gode mad- og måltidsvaner blandt eleverne. Vi vil hellere fokusere på lyst og nydelse end at belære om, at det er vigtigt at spise gulerødder, siger projektkoordinator Kirsten Bjørnsbo.

Svært at tale om overvægt

Som led i "Aktiv skole" ønskede Forebyggelsescentret blandt andet at opspore alle overvægtige børn for at kunne tilbyde dem og deres forældre et tilbud, som kunne give redskaber til sundere vaner. Derfor tog man ud på alle skolerne for at veje og måle børnene. Det initiativ fik en blandet modtagelse.

På en skole, som allerede havde været meget engageret i et tidligere projekt om "Børn, mad og bevægelse", bakkede lærere og skoleleder straks op om planerne. Her så lærerne det som en af deres opgaver at formidle sunde vaner til børnene og eventuelt tage en snak med børn og forældre, hvis de vurderede, at der var brug for det. Men på de fleste skoler, var der stor skepsis overfor initiativet.

– Vores ønske var at bryde tabuet om overvægt, som findes blandt mange. Vi ville pege på, at det er et almindeligt problem i Danmark, som ikke bør resultere i drilleri, og at man kan komme overvægt til livs ved at skabe bedre trivsel. Men mange lærere mente, at vi stigmatiserede børnene ved at tale om deres vægt. De syntes, det var synd, og at det i øvrigt var en sag for familien, ikke for skolen, fortæller projektmedarbejder Leif Ludvigsen.

Også blandt familierne var reaktionerne meget blandede. I alt har ca. 200 familier hvert af de to år, skolebørnene blev målt og vejede, fået et brev med tilbud om at deltage i et forløb mod overvægt. Ti procent af familierne tog imod tilbuddet.

- Projektperiode: 2006 – 2008
- I projektperioden har følgende medarbejdere drevet projektet: Kirsten Bjørnsbo, Leif Ludvigsen og Edith Grunnet.

- Kontaktpersoner:
- Anne Marie Hedegaard, daglig leder af Forebyggelsescentret
- E-mail: amhe@langelandkommune.dk
- Tlf. 63 51 60 86
- Aksel Bendsen, kursus- og udviklingsansvarlig ved Skårup
- Seminarium, University College Lillebælt
- E-mail: akbe@ucl.dk

- Tlf. 63 23 70 25
- www.langelandkommune.dk
- www.forebyggelsescentret.dk

UNGE JUNIORTRÆNERE PÅ VEJ

Mange idræts- og fritidsklubber savner frivillige, men nu kan der meget vel være nyt blod på vej til foreningslivet på Langeland. Som led i "Aktiv skole" kan skoleelever i de ældste klasser vælge en juniortræneruddannelse som et såkaldt p-fag, der er tilvalgsfag. Cirka ti elever tog i april 2008 fat på at blive klogere på deres egen krop og på yngre børns fysiske formåen. Forløbet er tilrettelagt i samarbejde med fritidsvejlederen, som blandt andet vil sørge for, at eleverne introduceres for de mange forskellige fritidstilbud, der eksisterer i lokalsamfundet.

– Vi synes, det er for få, men til gengæld har mange deltagere været rigtig tilfredse med forløbet. Nogle af de familier, der har afstået, har forklaret, at de selv gør meget for at vende barnets vægtkurve og har set opsporingen som anledning til at gøre en ekstra indsats. Andre familier har ikke det overskud, det kræver at gøre en ekstra indsats i dagligdagen, siger Leif Ludvigsen.

Aktiv skole sætter spor

Øens otte skoler er i færd med at blive sammenlagt til tre større. I forbindelse med den proces kan projektmedarbejderne glæde sig over, at såvel lærere, pædagoger, medlemmer af skolebestyrelserne som kommunale politikere både lyttede og diskuterede, da der blev indbudt til debatmøder om fremtidige politikker for mad, måltider og bevægelse i skolehverdagen. Det har blandt andet resulteret i, at rammer for mad, måltider og bevægelse er tænkt ind helt fra start i byggeriet af en ny, stor skole.

I skolernes dagligdag har projektet sat spor i form af en højere bevidsthed om betydningen af mad, måltider og bevægelse. Skolelederne udtaler i evalueringen, at de i dag tænker disse områder ind i dagligdagen.



– Vi ønskede at bryde tabuet om overvægt, men mange lærere mente, at vi stigmatiserede børn ved at tale om deres vægt, fortæller projektmedarbejder Leif Ludvigsen.



Fysisk aktivitet har stor betydning for ens indlæring.

AKTIV SKOLE

GENEREL INDSATS:

Videreudvikling af en sundhedspolitik, som skal gælde for alle skoler.

Registrering af mad-, måltids- og motionsvaner blandt skoleelever.

Kursusaktiviteter for lærere og elever, der skal inspirere til mere bevægelse i elevernes hverdag og i skolen.

SPECIFIK INDSATS:

Registrering af forekomsten og udviklingen af overvægt blandt skoleelever på Langeland.

Etablering af tilbud for overvægtige skolebørn og deres forældre.

Sjove og inspirerende natur- og kulturoplevelser er også vigtige elementer i et sundt liv som den mad, vi putter i munden, mener Odsherred Kommune. Derfor har en række fælles oplevelser for både børn og hele familien præget en del af indsatsen "Xtra Fokus"

Med hele 500 mennesker – børn og deres familier – myldrende i skoven var risikoen for at fare vild minimal. Ikke desto mindre var der rift om at afprøve det medbragte GPS-udstyr under den første store, fælles skovtur i Odsherred. Andre udfordrede kammerater eller familiemedlemmer i, hvem der kunne klatre højest eller i at løfte mest træ. Da sulten begyndte at melde sig, blev der tændt op, og snart faldt fædrene i snak henover grillristene.

Med arrangementet "Hop-sjov-i-skov" i 2006 ville Xtra Fokus sammen med Skov- og Naturstyrelsen, de kommunale sundhedsplejersker og Odsherred Naturskole tilbyde børn og deres familier en fælles oplevelse med vægt på fysisk udfoldelse og sund mad med den smukke natur som ramme. Dagen satte mindeværdige spor hos mange og kaldte på ny folk i alle aldre af huse året efter, da et nyt arrangement løb af stabelen i øsende regn.

– I Xtra Fokus har vi bevidst inte-

greret naturen og kulturen i mange af de tilbud, vi har tilrettelagt. Det skal også være sjovt og oplevelsesrigt at leve et sundere liv, og sundhed handler om meget andet end alene at tænke i nærende kost og motion, forklarer projektleder Maria Therese Keller.

I et af projekterne blev Odsherred Teater den helt centrale medspiller. Skuespillerne har i to omgange arbejdet med hold af fortrinsvis overvægtige børn og unge fra 7.-10. klasse i projektet "Fedt Teater". Målet var at udvikle og styrke deltagernes selvværd, selvtillid og kropsbevidsthed ved at bryde tabuet om overvægt samt arbejde med teaterimprovisation. Forløbet resulterede i to teaterforestillinger, blandt andet en om venskab, som blev spillet for en sluttet kreds af deltagernes venner og familie samt en række indbudte samarbejdspartnere.

– Vi havde et hyr med at rekruttere til projektet og kørte blandt andet ud i skolegårde i teatrets bus for at fortælle om muligheden. Men det lyk-

MEDARBEJDERE I TÆNKETANK

Kurser, workshops og konferencer for medarbejdere på tværs af faggrænser har været en integreret del af Xtra Fokus. Læger, psykologer, pædagoger og forskere har i deres oplæg givet forskellige indfaldsvinkler til problematikker om overvægt, etik, rekruttering og kunsten at skabe en anerkendende dialog med andre mennesker blandt andet.

Undervejs blev der etableret en tænketank af lærere og pædagoger, som har drøftet ideer til en kommunal politik for kost og bevægelse. Målet er, at den fra starten udvikles med afsæt i skolernes og institutionernes konkrete dagligdag. Undervejs har tænketanken blandt andet fået iværksat legepatruljer på alle skoler med økonomisk støtte fra Xtra Fokus. De foreløbige forslag blev drøftet på en af konferencerne undervejs, hvor blandt andre ledere og flere politikere deltog. I den kommende tid arbejdes der videre med politikkerne, så de til sidst kan præsenteres for de lokale politikere.



Ved at arbejde med teater eller deltage i livsstilskurser har mange unge i Odsherred styrket deres selvtillid.

kedes, og deltagerne har siden fremhævet, hvor stor betydning, det har haft for dem. De fik brudt en masse grænser ved at skulle op på en teaterscene, de skabte selv hele stykket på baggrund af personlige erfaringer og etablerede gennem det halve år tætte venskaber. Flere taler om, at de oplever betydeligt større selvtillid i dag og eksempelvis nu tør tage ordet i en stor forsamling. Det samme gælder for de unge piger på vores livsstilskurser, fortæller en tilfreds Maria Therese Keller.

Forbered rekrutteringen

Behovet for en forebyggende sundhedsindsats er stort i Odsherred. Xtra Fokus har ikke mindst rettet sin opmærksomhed mod udsatte familier, der som målgruppe er kendetegnet af mangel på overskudsenergi og tid samt af alkohol- og samlivsrelaterede problemer. Deltagelsen har ikke været så stor, som projektmedarbejderne havde forventet, men de kan glæde sig over, at en hel del

unge har været glade for tilbuddene.

– Både teaterprojektet og vores livsstilskurser har appelleret til unge fra familier med få ressourcer. Det har blandt andet krævet, at vi har kørt dem både ud og hjem, for den offentlige transport er mangelfuld, og ofte har deres forældre ikke bil eller er måske ikke kommet hjem fra arbejde, inden aktiviteterne starter.

Netop rekrutteringen er et område, man helt fra start burde have forberedt bedre, eksempelvis gennem et pilotprojekt, mener projektlederen.

– Det er vanskeligt og kræver en kæmpe indsats at opspore og motivere potentielle deltagere. Dem, vi helst vil have fat i, skal ofte igennem en længere erkendelsesproces for at tage imod hjælp. De skal finde en motivation, acceptere tilbuddet, måske melde fra igen inden de for alvor bliver parate og vender tilbage. Ofte sættes tingene for hurtigt i gang i stedet for, at man først får etableret det nødvendige, tætte

samarbejde med sundhedsplejersker og lærere blandt andre, som ser børnene og familierne hver dag, vurderer Maria Therese Keller.

En anden stor udfordring for både Odsherred og mange andre kommuner er at tænke forankringen ind fra starten af et projekt som Xtra Fokus.

– Man skal vide, hvad man vil med det på sigt og fremskaffe ressourcerne til en forankring. Ellers bliver resultatet spredte initiativer, som lukker og slukker, når puljepengene er brugt til frustration for interesserede borgere, påpeger hun.

Flere af initiativerne i Odsherred er der ikke for nuværende ressourcer til at videreføre. Andre er sikret forankring, det gælder eksempelvis etableringen af sundhedsprofilerne og af legepatruljer på skolerne.

Maria Therese Keller har fået forlænget sin ansættelse for at igangsætte pilotprojekter med skolebespisning i Odsherred Kommune.



Xtra Fokus

GENEREL INDSATS:

Hjemmeside for borgere og ansatte.

Udvikling af screeningsinstrument til tidlig opsporing af overvægtige børn og unge.

Etablering af tværfagligt rådgivningsteam.

Opkvalificerende kurser, workshops og konferencer målrettet de professionelle i kommunen.

Skole/familieprojektet Sunde børn i skolen.

Trilogien "Hop-sjov-i-skov, i-skolen, i-ferien" og andre store arrangementer for borgere i alle aldre i samarbejde med Skov- og Naturstyrelsen og lokale foreninger.

Oplæg om sunde madvarer i skoler og institutioner.

Udvikling af kost- og motionspolitikker på skole- og institutionsområdet.

SPECIFIK INDSATS:

Fødselsforberedelse til overvægtige gravide samt efterfødselskursus.

Etablering af støtte- og vejledningsteams til familier generelt og til særligt udsatte familier.

To forløb med "Fedt Teater" i samarbejde med Odsherred Teater.

To hold Familieskole for børn med overvægt og deres forældre.

To livsstilskurser for unge.

- Projektperiode: 2006 – 2008 (Afsluttet i 2008)
- Projektleder Maria Therese Keller
- E-mail: matk@odsherred.dk
- Tlf. 23 47 74 19
- www.xtrafokus.dk

Lokale ildsjæle skal fremme sundhed



Sorø Kommune vil i dialog med både ildsjæle inden for forenings- og forretningsliv og med børn og unge, der ikke gider det almindelige idrætsliv. Det sker med tilbud om utraditionelle sportsaktiviteter og invitation til innovative netværksdannelser, som kan stimulere sunde initiativer

Det hænger dårligt sammen, hvis børn og forældre gennem skoler og daginstitutioner mødes med kampagner om sund kost og levevis og samtidig dagligt mødes med et enormt udbud af slik, chokolade og sodavand i størrelse magnum på store dele af ruten gennem supermarkedet. Sådan lyder en af konklusionerne i Sorø Kommune i forbindelse med projektet "Sorø, Sund og Stærk".

– Vi vil meget gerne i dialog med alle lokale parter, herunder også de handlende, i håb om at de kommende års projektindsats vil sætte sig varige spor lokalt. I dag er vi kendt som en grøn by og kommune. Men ved en fælles indsats kan vi i fremtiden også markedsføre os som en kommune og handelsby, der prioriterer sundhed højt, mener Lone Ulholm, der er sundhedschef og projektansvarlig.

Derfor er nye, brede lokale netværksdannelser sat højt på dagsordenen i den kommende tid. De kan meget vel være nøglen til at videreføre den indsats, som lige nu er ved at tage form,

for at forebygge og behandle overvægt blandt børn og deres familier i kommunen. Og når nu lokale næringsdrivende ofte gerne støtter det lokale idrætsliv, er springet til at se med kritiske øjne på markedsføringen af sunde og usunde varer vel egentlig ikke så stort, vil en af opfordringerne lyde, når alle lokale parter snart inviteres til dialog om sundhedsindsatsen.

– Vi skal ud at finde ildsjælene både blandt de handlende, i idrætshallerne, på de videregående uddannelsesinstitutioner, i landsbyforeningerne, blandt de praktiserende læger og andre sundhedsarbejdere eksempelvis. De vil blive indbudt til en brainstorm, som kan trække ideer og ambitioner frem i lyset, vi kan arbejde videre med, fortæller Lone Ulholm.

Unge vil selv organisere

Mens resultatet af disse bestræbelser først vil vise sig på langt sigt, er kommunen på vej med andre initiativer, borgerne snart vil mærke og kunne udnytte.

Sammen med lokale fitness-centre og Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger vil de udvikle nye lege- og motionstilbud, der kan appellere til de mange børn og unge, som ikke tiltrækkes af de traditionelle idrætsforeninger.

– Der er en gruppe børn og unge, som hellere selv vil organisere sig. De har ikke lyst til at møde til faste tidspunkter flere dage om ugen, men vil hellere tage skateboardet under armen sammen med et par kammerater, præcis når de har lyst. Vi vil gerne i dialog med dem og deres forældre for at skabe gode faciliteter og måske bruge nogle computerbaserede spil, der animerer til bevægelse, forklarer Lone Ulholm.

Det kan eksempelvis være på skolerens arealer eller andre steder, hvor de i forvejen færdes.

Samtidig er kommunen i færd med at etablere et Livsstilsværksted for overvægtige børn og deres familier. Her skal familierne kunne hente mere viden om sund og usund kost og deltage i fælles indkøbsture og madlavning. Værkstedet etableres i samarbejde med

sorø,
sund
og
stærk

GENEREL INDSATS:

På skoler og i daginstitutioner i to skoledistrikter skal der udvikles og iværksættes politikker for kost og bevægelse. Erfaringerne skal siden spredes til øvrige skoler og institutioner.

Brede netværksdannelser, der kan sikre videreførelse af projektindsatsen.

SPECIFIK INDSATS:

Udvikling af særlige tilbud om fysisk aktivitet til børn i 10 – 14 års alderen, som ikke tiltrækkes af de organiserede idrætsforeninger.

Etablering af et Livsstilsværksted målrettet overvægtige børn og deres familie.

Etablering af ekspertteam.



*Nogle børn og unge gider ikke traditionelle tilbud, men vil hellere organisere sig selv.
Dem vil projektet i Sorø gerne tilbyde bedre faciliteter på deres egne præmisser.*



- Projektperiode 2007 – 2009
- Projektansvarlig Lone Ulholm
- E-mail: loul@soroe.dk
- Tlf. 57 87 62 01
- www.soroe.dk

Ankerhus Seminarium, som tilbyder professionsbacheloruddannelser inden for ernæring og sundhed.

– Nogle deltagere vil blive henvist fra Sundhedscentret i kommunen, hvor mange borgere selv henvender sig med ønske om livsstilssamtaler. Ofte er årsagen til, at folk kommer netop overvægt mere end for eksempel rygning. Desuden vil det tværfaglige ekspertteam, som skal sikre større viden om rådgivning af børn og forældre om overvægt, henvise til Livsstilsværkstedet. Det tværfaglige ekspertteam er bredt sammensat af sundhedsplejersker, familierådgivere, sundhedskonsulenter og psykologer, og der er tilknyttet lægekonsulent fra det nye børneambulatorium på Holbæk Sygehus, fortæller Lone Ulholm.

Modelskoler skal vise vejen

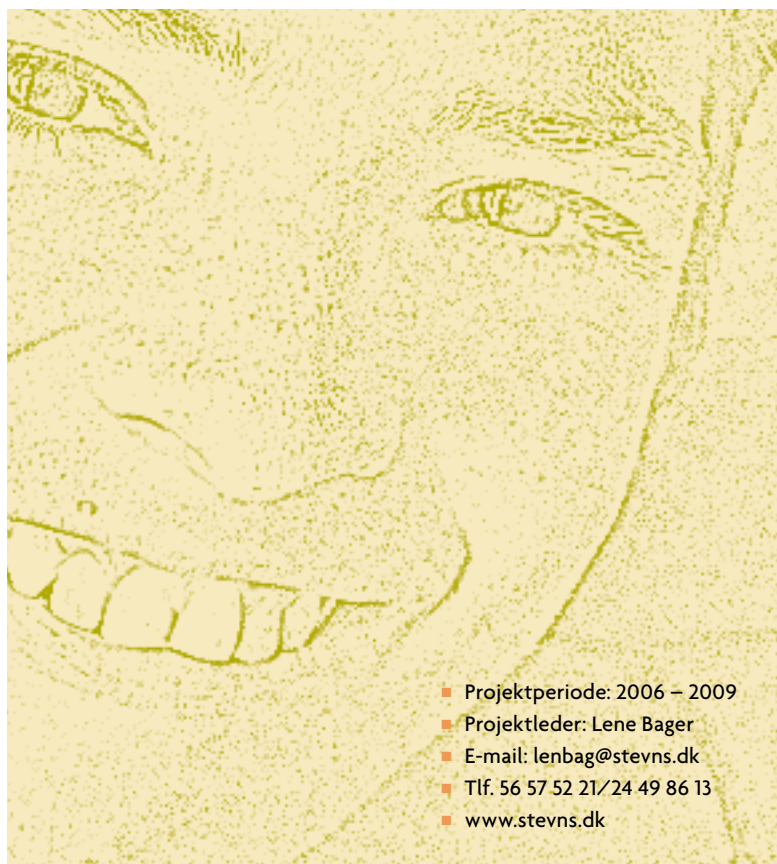
Også på skoler og i daginstitutioner skal der væsentligt større fokus på sund mad og bevægelse i de kommende år. I dag er tilbud og initiativer meget forskellige. Nogle institutioner lægger stor vægt på, at alle børn kommer ud og rører sig nogle timer om dagen, mens nabobørnehaven særligt prioriterer helt andre områder af børnenes liv. På samme måde er der skoler, som tilbyder abonnement på en sund madpakke, mens andre end ikke har en skolebod med frugt.

Skoler og alle daginstitutioner i to skoledistrikter er udvalgt til at være frontløbere i et modelprojekt, som skal udvikle erfaringer, der siden kan bruges i hele kommunen, oplyser Lone Ulholm.

– Målet er, at hver enkelt skole og institution ud fra deres lokale rammer skaber egne politikker for kost og motion og fører dem ud i livet. Vi tror ikke på, at den slags kan presses igennem udefra, men ønsker i stedet at iværksætte en kulturændring blandt alle personalegrupper, som kan sikre et meget større fokus på sundhed i børnenes dagligdag. Det er en stor udfordring, og derfor vælger vi at koncentrere indsatsen i to skoledistrikter i første omgang, forklarer Lone Ulholm.

Personale i skoler, daginstitutioner og dagplejen har været på kurser i sundhed, leg og trivsel.

To timer med sundhedsplejersken sætter sig spor



- Projektperiode: 2006 – 2009
- Projektleder: Lene Bager
- E-mail: lenbag@stevns.dk
- Tlf. 56 57 52 21/24 49 86 13
- www.stevns.dk

Lidt juice til morgen sammen med en lys bolle og lidt cornflakes. Det kan barnet bedst lide, og der er jo rugbrød i madpakken.

Lidt sødt er lagt ved som en lille dessert.

Om eftermiddagen bliver der fejret fødselsdag på barnets stue med saft og kage.

Og på vejen hjem stilles den akutte sult med en banan og en krydderbolle fra bageren.

Mange børns hverdagskost rummer tre gange så meget sukker, som eksperterne anbefaler som absolut maksimum i løbet af en dag. Det har to sundhedsplejersker ofte kunnet konstatere under deres besøg hos 3,5 årige børn og deres forældre på Stevns.

– Forældrene bliver tit meget overraskede over, at der er så meget sukker i barnets kost. Og de tænker ikke over, i hvor høj grad de aktivt bidrager til det, når de fejrer fødselsdag eller feriestart ved at give kage eller is i børnehaven, siger projektleder Lene Bager i Stevns Kommune.

Som led i "Stevns satser på guldklumperne" har kommunen iværksat det ekstra hjemmebesøg som et tilbud til alle familier. Sundhedsplejerskerne har ikke alene sat fokus på barnets kost, men på hele familiens livsstil. Sidder barnet typisk limet foran stuens fladskærm til børne-tv eller er det med i køkkenet for at lave aftensmad? Er der tid til at spadserere til børnehaven om morgenen og lære om trafikken undervejs, eller foretrækker forældrene at sætte barnet ind på bagsædet af bilen? Og hvor ofte er familien fysisk aktive i weekenden ved at gå tur i skoven eller sætte sig op på cyklen?

– Vi har sendt brev ud til alle familierne med forslag til tidspunkt for besøget. På den måde har familien selv aktivt skulle melde fra, hvis de ikke ønsker besøg. Dermed er det lykkedes at komme i kontakt med næsten 70 procent, hvilket er rimeligt tilfredsstillende i betragtning af, at vi er en pendlerkommune, hvor mange tilbringer timer hver dag på Køgebugt-motorvejen på vej til og fra arbejde i hovedstadsområdet, konstaterer Lene Bager.

Sundhedsplejerskerne oplever generelt stor interesse for besøget. De er planlagt til at vare højst halvanden time, men tit går der to, før sundhedsplejerskerne er ude af døren igen. Det er svært at bryde op, netop som

Børn indtager ofte mere end tre gange så meget sukker, som de har godt af i løbet af en dag. Men den tendens er ved at vende blandt mange småbørnsfamilier på Stevns, efter at de har mødt projekt "Leg-og-lev". Nu stiller flere forældre selv større krav til kosten i daginstitutionerne

forældrene begynder at reflektere over andre måder at tilrettelægge dagligdagen på eller over, hvordan de på en konstruktiv måde bedre kan sætte grænser for barnets krav til, hvad der skal ned i indkøbsvognen.

Effekten viser sig blandt andet ved, at flere forældre stiller kritiske spørgsmål og krav til den kost, der tilbydes i barnets institution.

– Ind imellem hører vi nu fra personalet i daginstitutionerne, at de synes, forældrene går vel meget op i kosten, og om barnet har spist hele madpakken, frem for at spørge til, hvad barnet har lavet, og hvordan det har haft det i løbet af dagen, smiler Lene Bager.

Personale som rollemodeller

Sideløbende med hjemmebesøgene hos familierne er der iværksat en stor indsats for, at også institutionerne fokuserer meget mere på både kost og bevægelse i dagligdagen. Og mange af institutionerne er i gang med at udvikle kostpolitikker, som skal leve op til kommunens overordnede politik på området.

– Det er en længere proces, som godt kan være kontroversiel i og med, at den også stiller spørgsmål til medarbejdernes egne kostvaner. De fungerer i høj grad som rollemodeller for børnene. Betyder det, at de ikke kan drikke en sodavand til et møde af fare for, at børnene skulle se det? Den slags helt konkrete spørgsmål, skal man tage stilling til i institutionerne, forklarer Lene Bager.

Det var tanken, at det ekstra hjemmebesøg hos familierne skulle forankres som en fast aktivitet i sundhedsplejen, men det er der ikke for øjeblikket penge til i kommunen.

– Umiddelbart vil vi være meget kede af at opgøre det, for i så fald er der et slip, hvor der ikke er kontakt til sundhedsplejersken, fra barnet er halvandet år helt til det skal i børnehaveklasse. Og fra tre- til seksårs alderen er der mange børn, som udvikler overvægt, konstaterer Lene Bager.

Der er planlagt en evaluering af besøgene blandt andet med kvalitative interviews med en del af forældrene om deres udbytte. Den vil danne en del af grundlaget for, hvad der kommer til at ske fremover.



Nu serveres der ikke længere is og slikposer, men i stedet vand samt frisk og tørret frugt, når børnene fester.

STEVNS SATSER PÅ GULDKLUMPERNE

GENEREL INDSATS

Udvikling af en kommunal kost- og bevægelsespolitik.

Undervisning i sund leg for personale i børnehaver.

Tværfagligt tilrettelagt kompetenceudvikling for ansatte i institutioner og på skoler inden for mad og bevægelse.

Ryttemkurser og debataften for dagplejere om børns sundhed og trivsel.

"Leg-og-lev" hjemmebesøg ved sundhedsplejersken hos familier med 3,5-årige børn.

SPECIFIK INDSATS

Alternative motionstilbud for overvægtige børn og unge som multisport, spinning, motionscenter, landevejscykling og strabadserende ture i naturen.

Madlavningskurser for børn og forældre samt fælles indkøbsture og familiedage med mad over bål mv.

Mobile Fitness til teenagere, hvor mobiltelefonen er det centrale kommunikationsredskab mellem projektleder og deltagere med henblik på en sundere og mere aktiv livsstil.

FESTERNE ER BLEVET EN LEG

Der er kommet betydeligt mere liv i festerne i daginstitutionerne på Stevns.

Hvor det før ofte handlede om at sidde omkring bordet med kage, saft og lidt slik, når nogen eller noget skulle fejres, er børn som voksne nu på benene for at lege sammen i stedet.

Forandringen er sket i forbindelse med projektet "Stevns satser på guldklumperne", som har sat fokus på både kost og bevægelse i børnenes dagligdag. Der blev etableret en netværksgruppe med repræsentanter fra mange af institutionerne, som i samarbejde med Gerlev Legepark introducere medarbejderne for nye, aktive lege.

– Vi har taget fat i fejringerne, fordi traditionerne på det område formentlig kan være med til at skabe en bredere kulturændring i både institutionernes og familiernes dagligdag. Kan man skabe en ny fælles opfattelse af, hvordan man fester, og at man ikke behøver at få is og saft, men i stedet lægger vægt på sjove, fælles oplevelser, er vi nået langt, mener projektleder Lene Bager.

Ved store arrangementer som institutionernes traditionelle parkdag og dagplejens julefest er is, juice og slikposer nu blevet afløst af vand samt frisk og tørret frugt.

Svensk trafikskole kommer til Vordingborg

Et svensk program for familier med overvægtige børn bliver snart tilbudt borgerne i Vordingborg Kommune. Det bliver endnu et skud på stammen af lokale initiativer, som de senere år har sat meget større fokus på sundhed og forebyggelse af overvægt i lokalområdet

Skolernes gymnastiksale er i dag åbne flere timer end tidligere. Også udendørs er der i skoler og institutioner i Vordingborg sat meget større fokus på leg og bevægelse.



De senere år har behandlere af overvægt i mange lande skævet til kolleger i Malmø. Her har et tværfagligt team haft succes med at udvikle en effektiv behandlingsmodel, som i modsætning til mange andre formår at fastholde brugerne.

Fra efteråret bliver modellen Familievægtskolen tilbudt overvægtige børn og deres forældre i Vordingborg.

– Det er en kæmpe fordel for os, at vi ikke selv skal ud at opfinde den dybe tallerken, men straks kan tage et afprøvet program i brug, siger Inge Lissau, der er sundhedschef i kommunen.

Hun har tidligere selv arbejdet i Sverige og har som ekspert i børneovervægt et godt kendskab til de svenske kollegers metode.

– Programmet har vist sig effektivt for børn fra 12 år. Udgangspunktet er en løsningsfokuseret vejledning fordelt over fire dage i løbet af et år, hvor man tager afsæt i familiens egne ressourcer og inspirerer dem til selv at sætte sig konkrete mål. Ved at arbejde med konkrete, realistiske målsætninger og suc-

ceskriterier udvikler familierne hurtigt ejerskab til projektet og får lyst til at gøre en

indsats. Familievægtskolen har betydeligt større succes end mange andre programmer med at fastholde deltagernes interesse, glæder Inge Lissau sig over.

Modellen beskrives som en slags trafikskole, hvor børnene lærer at håndtere de problemer og situationer, der opstår, når man lærer at ændre livsstil. For eksempel hvordan de kan tackle spørgsmål fra kammerater om, hvorfor de nu pludselig vælger sodavand fra og måske nøjes med et lille stykke, når kagefadet går rundt.

Konkret er arbejdsmetoden samlet om et tværfagligt team, som underviser og vejleder både børnene alene, den enkelte familie og grupper af familier. Der bliver taget afsæt i familiens dagligdag, når mål og handlemuligheder drøftes. I en ofte hektisk hverdag kan målsætningen eksempelvis være, at man sætter tid af i weekenden til, at familien rører

sig sammen, at barnet cykler så ofte som muligt frem for at sidde og hænge på bilens bagsæde, og at hele familien lejlighedsvis samles i køkkenet for at tilberede et sundt aftensmåltid.

Stort fokus på sundhed

I Familievægtskolen møder familierne fire gange i løbet af et år. Her aftales det blandt andet, hvor hyppigt og hvordan, der skal finde kontakt sted pr. telefon, e-mail eller sms-beskeder.

– Skal man ikke mødes så mange gange, vil det være lettere for mange familier at passe tilbuddet ind i dagligdagen. Det ser jeg som en af vores forcer, siger Inge Lissau.

Medarbejderne i Vordingborg skal nu omsætte den svenske behandlingsmodel til danske forhold.

Familievægtskolen er blot et af mange initiativer på sundhedsområdet

Vordingborg Kommunes overvægtsprogram for børn og unge

GENEREL INDSATS:

Formulere og iværksætte en sundhedspolitik for alle skoler og fritidshjem i kommunen.

Forbedre rammerne for fysisk aktivitet f.eks. ved at give større adgang til gymnastiksale og få flere skoler og institutioner til at udnytte lokalområdets natur.

Etablering af legepatruljer og Dansk Skoleidræts "Projekt Skolesport", som giver alle børn mulighed for mere idræt efter skoletid.

SPECIFIK INDSATS:

Iværksættelse af den svenske behandlingsmodel Familievægtskolen for overvægt-

tige børn og unge mellem 12 og 17 år og deres forældre. Fire dage om året mødes 12 familier til undervisning om kost og motion samt fysisk aktivitet. Desuden er der praktiske øvelser med smagsoplevelser og madlavning. Forældrene undervises i, hvordan de kan støtte deres barn i kampen med vægten. Børnene måles og vejes og besvarer spørgsmål om livsstil og selvværd. Et tværfagligt team står for undervisningen og coaching af den enkelte familie i at sætte sig realistiske og konkrete mål for kost og motion i den kommende periode.

Etablering af FitKit-hold

i SFO'er for børn mellem 7 og 10 år, der har risiko for at udvikle overvægt. FitKid-modellen stammer fra Georgia i USA og har allerede bragt mange børn i bedre kontakt med deres krop. Børnene får tilbud om at møde hver eftermiddag og kan vælge mellem 3-5 forskellige aktiviteter, nogle særligt målrettet til drenge, andre appellerer især til piger. Aktiviteterne er tilpasset børnenes fysiske formåen og igangsættes af f.eks. en idrætsstuderende og en naturvejleder. Børnene får også et sundt eftermiddagsmåltid.

- Projektperiode: 2007-2010
- Sundhedschef: Inge Lissau
- Tlf. 55 36 28 82
- E-mail: inls@vordingborg.dk
- Projektkoordinator: Else Garver
- Tlf. 29 16 21 76
- E-mail: elsga@vordingborg.dk
- Projektleder: Trine Møller
- Tlf. 51 21 87 46
- E-mail: trim@vordingborg.dk
- www.vordingborg.dk

i Vordingborg Kommune de seneste år. I 2005 startede blandt andet "Den gode cirkel" (se boks), ligeledes støttet af midler fra SATS-puljen, og siden har kommunen også formuleret sin egen sundhedspolitik.

– Der er en meget markant udvikling i gang blandt andet i kraft af, at vi er en sammenlægningskommune. Man har været tvunget til at tænke hele embedsværket om i en ny struktur og har i den forbindelse også tidligt taget fat på at udarbejde en sundhedspolitik.

De faglige netværk er blevet større, der skabes ekspertise på flere områder – eksempelvis overvægt – og man tænker mere visionært. Samtidig er vi med i adskillige projekter, herunder også "Lighed i Sundhed", hvor vi er modelkommune for et projekt, der særligt fokuserer på faglærte og ufaglærte på dagpenge og deres familier. Alle disse aktiviteter skaber en vigtig synergieffekt, påpeger Inge Lissau.

DEN GODE CIRKEL

Op mod 60 familier med overvægtige skolebørn har de seneste år taget imod tilbud om familierådgivning, vejledning om kost og motion samt fysisk træning i Vordingborg Kommunes "Den gode cirkel". Projektet blev iværksat som en særlig indsats i forbindelse med "Kommunens plan mod overvægt" i 2005.

– Familiernes behov har været meget forskellige – nogle har vi haft meget kontakt med, andre bare et par gange. Vi har lagt vægt på at skabe meget individuelle forløb afhængigt af familiens ståsted og ønsker, fortæller psykolog Tina Egevang, der har været projektleder.

Hun vurderer, at projektets styrker blandt andet har været tværfaglighed, og at der er foretaget mange

hjemmebesøg hos familierne.

– For en enlig mor med et par børn og uden bil kan det være svært at komme til os. Derfor har vi ofte besøgt familien hjemme. Det giver samtidig et bedre indtryk af familiens dagligdag, som når ældre søskende eksempelvis kommer ind af døren med en stor Nutella-mad i hånden, mens vi taler med mor og lillebror om, hvordan de kan begrænse forbruget af sukker i det daglige. På den måde kan vi bedre tage fat i de helt konkrete udfordringer, det overvægtige barn lever med, forklarer hun.

På forhånd var Tina Egevang lidt nervøs for, om nogle familier ville føle det for overvældende at sidde overfor et team af både psykolog, diætist, fysioterapeut og naturvejleder. Men hendes uro viste sig ubegrundet.

– De har værdsat sammenhængen i forløbet, og at vi undervejs i en samtale har budt ind med hver vores faglighed. Vi har lagt vægt på, at familierne planlægger en indsats, de har lyst til at gå i gang med, og som de realistisk set kan klare. Fysioterapeuten har testet dem, så de ikke kommer til at vælge en motionsform, de har vanskeligt ved. Vi har fokuseret på muligheder og succesoplevelser ved at lave udflugter i naturen med en sund madkurv. Undervejs har vi eksempelvis prøvet de lokale folkesundhedsplasser med ribbe, balancebom og andre redskaber, hvor man kan styrke og strække kroppen eller lege. På den måde har familierne fået øje på nye muligheder, de ikke kendte til, siger Tina Egevang.

Viden om sundhed skal gøres efterspurgt

Tilbud om en sundere livsstil skal hjem i stuen til borgerne og ud i institutionerne, hvor forældre og børn dagligt færdes. Det er en væsentlig del af strategien for Faxe Kommunes indsats mod overvægt, som vil gøre viden om sundhed efterspurgt

Faxe

Sund efterspørgsel

AF JOURNALIST KAREN BRIGMANN/ÆGIR

Erfaringerne er endnu små, men absolut positive, når det gælder indsatsen mod overvægt blandt børn, unge og børnefamilier, som Faxe Kommune iværksatte sidste år.

– Det tog os nærmest ingen tid at starte de første tre motionshold op for børn fra 10-14 år, som gerne vil tabe sig. Vi måtte oven i købet skrive børn på venteliste, fortæller projektleder Anne Rosell Holt tilfreds.

Fremtiden vil vise hvordan borgerne generelt tager i mod de tilbud om sundhedsfremmende aktiviteter, som endnu ligger på tegnebordet. En af strategierne er at gøre tilbuddene let tilgængelige, så potentielle deltagere ikke hægtes af på grund af besværlig transporttid eksempelvis.

– Daginstitutioner og andre fritidstilbud får en hovedrolle i vores indsats, for det er her, mange af initiativerne skal udvikles og aktiviteter finde sted. Vi tror, at det er lettere for familierne i en travl hverdag at slutte sig til her en eftermiddag om ugen, når man alligevel skal hente barn, end hvis tilbuddet om en times aktiv leg for børn og forældre finder sted i en idrætsforening, man ikke plejer at komme i, siger Anne Rosell Holt.

I januar 2009 starter et kompetenceudviklingsforløb, som skal klæde

medarbejdere ved alle institutioner med 3-10 årige børn på til både at arbejde generelt med sundhedsfremmende aktiviteter i dagligdagen og til at iværksætte særlige aktiviteter for børn med overvægt og deres forældre. Under en del af forløbet deltager også kommunens sundhedsplejersker. Sigtet er, at de i fremtiden skal være primusmotorer for tværfaglige netværk, der fokuserer på sundhed.

– Sundhedsplejerskerne har selv en meget stor viden på området og kan dygtiggøre pædagoger, lærere og andre involverede. Med netværksdannelsen kan der samtidig sættes skub i idé- og erfaringsudveksling institutionerne imellem. Et af målene er, at vi får gjort viden om sundhed efterspurgt, så flere borgere selv får lyst til at opsøge den, forklarer projektlederen.

Dialog frem for manual

Inden det sker, vil kommunen blandt andet opfordre alle forældre til børn på tre et halvt år til at tage imod et besøg af en sundhedskonsulent, som vil tale med familien om vigtigheden af sunde måltider og bevægelse.

– Vi ønsker en åben og nysgerrig dialog frem for, at konsulenten sidder og udspørger familien efter et stort skema om mad, drikke og motionsvaner.

Udgangspunktet skal ikke være, hvad der er rigtigt og forkert, men i højere grad hvorfor vi egentlig gør, det vi gør. Hvad er årsagen til, at familien spiser, som den gør? Hvad synes de fungerer godt, hvad har de nu og da lyst til at lave om på? Og savner de eventuelt nye ideer eller viden om særlige ting, som sundhedskonsulenten kan bidrage med – det er den slags spørgsmål, vi gerne vil ind til, fortæller Anne Rosell Holt.

Familier, der giver udtryk for, at de ønsker at ændre på nogle ting, vil eksempelvis blive henvist til egen læge, sundhedsplejerske eller et aftenskoletilbud, afhængigt af hvad behovet er. Nogle måneder efter vil de på ny blive kontaktet af sundhedskonsulenten, så kommunen kan få et indtryk af i hvilken grad, familiens ambitioner om forandring i deres levevis er lykkedes.

For tiden sidder Anne Rosell Holt lejlighedsvis til møder med en knap 20 personer stor arbejdsgruppe af institutionsledere, lærere og køkken- og kantineledere, som repræsenterer alt fra børnehaver over handicapinstitutioner til plejecentre.

– Vi skal finde ud af, hvordan vi sikrer, at hver eneste institution lever op til målsætningerne for den kommende kommunale politik for mad, måltider og bevægelse. Det handler om



Faxe Kommunes overvægtsindsats år 2007 – 2010

GENEREL INDSATS:

Udvikling af kommunal politik for mad, måltider og bevægelse, som både skal gælde alle institutioner og alle ansatte i kommunen.

Alle familier med 3,5 år gamle børn får tilbudt hjemmebesøg af sundhedskonsulent om mad, måltider og bevægelse.

Institutioner for børn i alderen 3-10 år får tilbud om kompetenceudvikling af to ansatte, som skal fungere som sundhedsmedarbejdere. De skal dels arbejde bredt med forebyggelse og sundhedsfremme, dels iværksætte særlige tilbud til familier med overvægtige børn.

Sundhedsplejersker opkvalificeres til at varetage en netværkskabende funktion.

SPECIFIK INDSATS:

Iværksættelse af motionstilbud for overvægtige børn fra 10-14 år i foreningsregi.

Ungdomsskolen etablerer hold for overvægtige 14-17 årige, hvor der er fokus på motion, madlavning og trivsel.

Tilbud om vejledning til overvægtige familier af tværfagligt team af sundhedsplejerske, kostvejleder og familierapeut.

meget mere end at følge de nationale kostråd, for hvordan skaber man for eksempel en god og indbydende ramme om måltidet i dagligdagen, uanset om det foregår i et spisebrikvarter på skolen eller midt på dagen på et plejecenter, hvor personalet har travlt med mange andre ting og ikke føler, at de har tid til at sætte sig og være med til at skabe en hyggelig atmosfære for de ældre. Det skal vi blandt andet give nogle konkrete bud på, fortæller hun.

I institutioner og på skoler skal man blive bedre til at inddrage børnene i aktiviteter, der har med måltiderne at gøre. De skal i højere grad være med til at vælge, smage og tilberede, så de selv får et aktivt forhold til den sunde mad og sjældnere lokkes af bagerens kanelbrød, mener projektlederen.

– Det er et kæmpe arbejde at udvikle en fælles politik for hele kommunen, fordi det på en gang handler om store visioner, de helt konkrete fysiske rammer for en kantine og om sosu-assistenten eller læreren rent faktisk har tid til at sætte sig ned og starte en samtale ved bordet. Samtidig er det utroligt spændende – jeg er overbevist om, at den politik, vi kommer frem til, virkelig vil kunne rykke ved nogle ting, siger Anne Rosell Holt.

- Projektperiode: 2007 – 2010
- Projektleder: Anne Rosell Holt
- E-mail: anrh@faxekommune.dk
- Tlf. 56 20 35 48/40 47 10 13
- www.faxekommune.dk

- Projektperiode: 2007 – 2010
- Projektleder Kirsten Müller
- E-mail: kimu@halsnaes.dk
- Tlf. 47 78 43 58
- Projektkoordinator for MEND: Kenneth Rasmussen
- E-mail: kera@halsnaes.dk
- Tlf. 47 78 43 79
- www.halsnaes.dk



Halsnæs afprøver engelske erfaringer

Det tog sundhedsplejersker i Halsnæs Kommune kun 14 dage at finde de første 15 familier med overvægtige børn, som havde lyst at prøve et nyt program i håb om at tabe nogle kilo og øge selvværdet. Familierne har udviklet et stærkt fællesskab og flere, såvel børn som voksne, ønsker at engagere sig som frivillige i projektet

Allerførst var der nogen skepsis blandt flere af børnene: ”Hører mine klassekammerater om, at jeg går på et hold for overvægtige børn?”, ville nogle vide. Da svaret var nej, og deres forældre bakkede op og gerne selv ville være med, skulle der ikke meget mere til for at overbevise børnene om, at tilbuddet måske var værd at prøve.

Siden har de lært om MEND-venlig og -uvenlig kost, studeret næringsdeklarationer på alt fra Matador Mix, til forskellige typer cornflakes og syltetøj i det lokale supermarked og svedt sig igennem nye lege og motion i gymnastiksalen.

Da der findes få succesfulde danske erfaringer med programmer, der bremser overvægt hos børn og børnefamilier, ønskede Halsnæs Kommune at prøve det engelske MEND-program af. Det har været gennemført i over 300 lokalområder i England med pæn effekt, og i efteråret 2007 blev engelske instruktører inviteret til Danmark, så programmet kunne oversættes og omsættes til danske forhold.

– Vi har for eksempel valgt at sætte en nedre aldersgrænse ved otte i stedet for syv år som i England, fordi det er vigtigt, at børnene både kan læse og forstå ret svære begreber, fortæller Kenneth Rasmussen, der er projektleder for MEND-programmet i det nordsjællandske.

Børnene lærer blandt andet om kroppens kredsløb og fedtceller, forskellige fedttyper samt raffinerede og uraffinerede fødevarer. Metoderne er konkrete og billedrige, som når fedtcellers deling i kroppen illustreres med oppustede balloner eller børnene slippes løs i et supermarked for at finde varer med under fem procent sukker og fedt, som defineres som MEND-venlige.

Etiske overvejelser

Det har kostet en række overvejelser blandt teamet af professionelle at implementere det engelske program, og når det første forløb er evalueret, skal der måske justeres yderligere, end det allerede er sket, på nogle ting.

– Når det gælder motionen og den fysiske træning, er det egentlig tanken, at man skal gå langsomt frem, fordi der er tale om børn, som ikke er vant til bevægelse. Men børnene på det første hold var nærmest lidt utålmodige. De ønskede flere udfordringer, end vi fra starten gav dem, og det besluttede vi at efterkomme, fortæller Kenneth Rasmussen.

Ikke mindst når det gælder arbejdet med de psykologiske aspekter af overvægt og bestræbelserne på at øge deltagerens selvværd, har teamet haft deres overvejelser. Programmet

Anderledes lege giver børn ny lyst til at bevæge sig mere.

OM MEND-PROJEKTET

MEND-programmet er udviklet og afprøvet de seneste seks år af ledende engelske eksperter i psykologi og ernæring. Forkortelsen står for:

Mind: Undervisning af forældre i teknikker med henblik på at ændre adfærd.

Exercise: Fysiske aktiviteter udviklet til børn, der ikke er vant til eller kan lide at dyrke motion.

Nutrition: Gruppebaserede aktiviteter og undervisning, der kombinerer viden om basale sunde kostråd med praktiske aktiviteter som indkøb, madlavning og læring om fødevaremærkning.

Do it!: Både børn og forældre får redskaber til at sætte konkrete, målbare mål, opnå succes og på sigt ændre indgroede vaner.

I Halsnæs er tilbuddet målrettet overvægtige børn fra 8 – 12 år og deres forældre. Programmet forløber over ni uger, hvor børn og voksne mødes to gange om ugen. Derefter inviteres familierne til en månedlig opfølgning bl.a. med sigte på at fastholde den netværksdannelse, der er etableret de første måneder.



Familierne har undervejs etableret et tæt fællesskab, som måske fortsætter lang tid efter, at projektet er slut.

Sunde og glade børn i Halsnæs Kommune

GENEREL INDSATS:

Få skoler og SFO'er til at sætte sundhed i bred forstand på dagsordenen, bl.a. ved at benytte Sundhestegnet (læs side 11). Målet er at alle skoler og SFO'er som minimum arbejder med sundhedspolitik, fysisk aktivitet, mad og måltider.

SPECIFIK INDSATS:

Udvikling af dansk version samt gennemførelse af tre pilotprojekter med det engelske MEND-program, der er et behandlings- og forebyggelsesprogram målrettet overvægtige børn og deres familier.

opererer blandt andet med spørgsmål til børnene som ”Er du glad for at se dig selv i et spejl? Tror du, dine venner kunne tænke sig at se ud som dig?”

– Vi diskuterer, om det er den rette måde at spørge ind til børnenes selvværd på. Foreløbig støtter vi os til, at der er psykologisk ekspertise bag programmet, og at børnene lader til at trives godt med den måde at kommunikere på. Men det er et af de områder, vi ser frem til at evaluere, siger Kenneth Rasmussen.

Alle børnene har tabt sig undervejs, er kommet i bedre fysisk form og er betydeligt mere fysisk aktive end tidligere. Og næsten alle forældrene vurderer, at deres børn har fået større selvværd under forløbet.

Et stærkt fællesskab

Lokal presseomtale har resulteret i henvendelser fra nye familier, der gerne vil være med, så det bliver næppe vanskeligt at starte yderligere to hold som planlagt. Målsætningen for de

nye forløb er blandt andet at få særligt udsatte familier samt familier med anden etnisk baggrund end dansk med.

Efter det ni ugers forløb fortsætter langt de fleste af børnene med at mødes til svømning, og det var ikke svært at få forældre til at melde sig på banen, da den faste instruktør for nylig lagde sig syg.

– Der opstod meget hurtigt et stærkt fællesskab om MEND-projekter både i de enkelte familier og mellem familierne indbyrdes. En familie kom glade en dag og fortalte, at nu havde de tabt 20 kg til sammen, og vi forventer at se langt størstedelen af deltagerne til de opfølgingsmøder, vi tilbyder i ni måneder efter selve MEND-forløbets afslutning. Formentlig falder der efterhånden nogle fra, mens andre måske fortsætter netværket på egen hånd, efter vi slipper dem. Et af børnene har meldt sig som instruktør på kommende projekter, så ham slipper vi ikke, siger Kenneth Rasmussen tilfreds.



Rollemodeller skal fremme budskabet

Sundhedsformidlere med anden etnisk baggrund end dansk skal bidrage til at nedbryde kulturelle barrierer og skabe forståelse for sundhed på tværs af kulturerne i Glostrup Kommune

Siden 2003 har alle familier med børn i 4. klasse haft mulighed for et hjemmebesøg af sundhedsplejersken samt tilbud om et støtteforløb, hvis deres barn var overvægtigt. Det har færre familier med etnisk minoritetsbaggrund end danske familier benyttet sig af. Derfor har Glostrup Kommune valgt at benytte Folkesundhed Københavns tosprogede sundhedsformidlere, som fremover skal deltage i indsatsen.

– Målet med besøgene har været at forebygge og bekæmpe overvægt hos

børnene, og det er i pænt omfang lykkedes. Ca. halvdelen af de overvægtige børn har normaliseret deres vægt. De har både fået sundere kost- og motionsvaner og er blevet gladere og mere udadvendte i forhold til kammeraterne. Men vi er kede af, at det trods brug af tolke ikke er lykkedes i tilstrækkelig grad at komme i god kontakt med familier med anden etnisk baggrund end dansk, siger leder af sundhedsplejen Hanne Lindhard.

Ca. 15 procent af skolebørnene i Glostrup har minoritetsbaggrund. Derfor har kommunen overvejet, hvilken metode der bedre kan få denne gruppe familier i tale. Samtidig ønsker man at fremrykke indsatsen til umiddelbart før skolestart, da mange børn udvikler overvægt i de første skoleår.

Nu bliver forældrene på indskolingsmøderne orienteret om tilbuddet om hjemmebesøg og om, at de – hvis

I Glostrup har man oplevet, at forståelsesrammerne hos henholdsvis danske børn og børn med minoritetsbaggrund ofte er meget forskellige, når sundhedsplejerskerne formidler sunde vaner.

barnet er overvægtigt – kan deltage i et forløb over ti gange, hvor der fokuseres på sund mad og sunde drikkevarer, motion, traditioner og levevaner, tandsundhed og forebyggelse af livsstilssygdomme generelt. Tosprogede familier kan vælge at få både sundhedsplejerske og en af de tosprogede sundhedsformidlere på besøg.

– Vi vil benytte tre sundhedsformidlere, som dækker de største grupper af tosprogede i kommunen, nemlig arabiske, tyrkiske og pakistanske. En har ernæringsfaglig baggrund, en har stor erfaring fra arbejde med kvindegrupper og en har erfaring som pædagogmedhjælper. De vil i kraft af deres faglighed og kulturelle baggrund formentlig også fremstå som positive rollemodeller, når det gælder sundhed, mener Hanne Lindhard, der er spændt på, hvor mange familier, der ønsker at benytte sig af tilbuddet.

Hun vurderer, at en del familier vil sige ja tak, da forældre i forbindelse med skolestart typisk er meget motive-rede for, at der sker et skifte, og at der kan være behov for ekstra information.

– Her kan det for nogle være en tryghed, at det også kan ske på modersmålet ved medvirken af én, der har samme kulturelle baggrund som dem selv. Andre vil formentlig vurdere, at tilbuddet er overflødigt for dem, fordi de klarer sig glimrende på dansk, mener Hanne Lindhard.

Et monster og en sommerfugl

Sundhedsplejerskerne ser frem til det kommende samarbejde med de nye sundhedsformidlere. De vil hellere have en faglig kollega end en tolk med til samtalerne, fordi det ofte er sundhedsfaglige begreber og –opfattelser, det kan være vanskeligt at formidle, frem for det rent sproglige.

– Sundhedsplejerskerne oplever nu og da barrierer både i forholdet til forældre og børn. Når de har arbejdet med de overvægtige børn i 4. klasse, har de haft sværere ved at formidle en forståelse af

de skadelige virkninger af for meget slik og cola og for lidt motion til de tosprogede børn end til de danske. De danske børn begynder hurtigt at sætte både ord og billeder på for at beskrive søde sagers fristelser og den kamp, det kan være, at skifte slik ud med frugt. Når de sætter sig til at tegne, får fristelserne form af et monster, de kæmper med, mens de tosprogede børn ser tavse og undrende til og måske tegner en sommerfugl for dog at få et eller andet ned på papiret. Forståelsesrammerne hos de to grupper børn er ofte meget forskellige, konstaterer Hanne Lindhard.

Hjemmebesøgene hos de seks-årige og deres forældre finder sted indtil juni 2008. Herefter vil Sundhedsafdelingen evaluere de første resultater.

Bliver tilbuddet om besøg af sundhedsformidlerne taget godt imod, vil kommunen overveje, om det skal udvides til også at omfatte sundhedsplejerskernes almindelige besøg.

LIGEMÆND SKABER BEDRE DIALOG

Brug af særlige ressourcepersoner, der har et eller flere træk til fælles med den målgruppe, man gerne vil i dialog med, er en velkendt metode inden for arbejde med forebyggelse. Folkesundhed København har de senere år uddannet 46 sundhedsformidlere med anden etnisk baggrund end dansk, såvel mænd og kvinder.

– Vi erfarede, at der kunne være nogle barrierer for samtalen, når eksempelvis sundhedsplejersker med dansk baggrund besøgte etniske minoritetsfamilier. Nogle gange tog sundhedsplejersken selv afsked med en stærk tvivl om, hvor godt det egentlig var lykkedes at formidle forskellige budskaber. Andre gange kunne vi efterfølgende konstatere fra den etniske borger, at

sundhedsplejersken havde en positiv oplevelse af besøget, mens borgeren syntes, at hun ikke rigtigt var blevet forstået og havde siddet tilbage med vigtige spørgsmål, som hun ikke havde haft lejlighed til at stille, fortæller Lisa Duus, projektleder i Folkesundhed København.

Projekt "Sundhed på dit sprog" skal blandt andet være med til at nedbryde disse barrierer eller misforståelser. Sundhedsformidlerne har enten en sundhedsfaglig uddannelse bag sig, har arbejdet som lærer, pædagog eller socialrådgiver eller har et udbredt netværk blandt borgere med anden etnisk baggrund samt et talent for at formidle. Alle har desuden fået et 80 timers kursus i sundhedstemaer og sundhedsformidling til etni-

ske minoriteter.

– Vi oplever, at sundhedsformidlerne på en ny måde kan gå i dialog med borgere med anden etnisk baggrund og skabe stor tillid, fordi de kender målgruppen bedre. I nogle tilfælde har de modersmål og kulturbaggrund til fælles, i andre tilfælde deler de madtraditioner og handler i de samme forretninger. Sundhedsformidleren ved eksempelvis, at halal-slagteren har ekstra magert kød på lager, hvis man har behov for det, eller kan ud fra borgerens egen forståelsesramme bedre forklare, hvordan for meget sukker gør børn hyperaktive, så de har svært ved at lære i skolen, forklarer Lisa Duus.

Læs mere om sundhedsformidlerne på: www.folkesundhed.kk.dk



Sund skolestart

GENEREL INDSATS:

Alle børn, der skal starte i skole, får tilbudt besøg af en sundhedsplejerske i månederne for inden. Besøget har tre formål:

- 1) At få et overblik over, hvordan det står til med sundheden hos førskolebarnet i Glostrup kommune.
- 2) At give forældrene mulighed for at få råd og vejledning i forhold til alle de spørgsmål, der rejser sig i forhold til barnets sundhed, når det skal starte i skole.
- 3) At opspore og forebygge overvægt hos indskolingsbørn.

SPECIFIK INDSATS:

Overvægtige børn og deres familier vil blive tilbudt at deltage i et gruppeforløb over ti gange, hvor der fokuseres på sund mad og sunde drikkevarer, motion, traditioner og levevaner, tandsundhed og forebyggelse af livsstilssygdomme generelt. Tosprogede familier vil få tilbud om, at en sundhedsformidler også deltager i hjemmebesøget. Sundhedsformidlerne er selv af anden etnisk oprindelse end dansk.

Spydspidser for et sundere børneliv

Interessen var stor, da Gladsaxe Kommune efterlyste medarbejdere ved skoler og institutioner, som ville påtage sig opgaven som sundhedsmedarbejder. Over 50 ansatte har været på kursus og danner nu en vigtig spydspids i det forebyggende sundhedsarbejde i børnenes dagligdag.

SUNDERE HVERDAG I DAGPLEJEN

Dagplejerne i Gladsaxe Kommune syntes, at de haltede bagud, når det gjaldt viden om og ideer til sund kost til børnene. Desuden savnede de inspiration til, hvordan de kunne få mere bevægelse ind i børnenes dagligdag.

Som led i projekt "Flik-Flak" fik dagplejerne tilsagn om fem dages efteruddannelse i sund kost på AMU, ligesom der blev arrangeret en debataften for forældre og dagplejere med oplæg af blandt andet en sundhedskonsulent. Samtlige dagplejere har desuden deltaget i et tre dages bevægelseskursus, og pædagogerne i kommunens to dagplejehuse har haft besøg af en bevægelseskonsulent, så de fremover bedre kan rådgive dagplejerne om, hvordan de kan udfordre børnene mere fysisk.

FLIK-FLAK

GENEREL INDSATS:

Uddannelse af en særlig sundhedsmedarbejder ved alle institutioner, skoler, SFO'er og klubber. Inden udgangen af 2008 har 60 medarbejdere deltaget i et to-dages kursus samt en opfølgingsdag et halvt år senere. På programmet var blandt andet teoretisk viden om sundhed og

forebyggelse af overvægt, gode miljøer for bevægelse, udeliv, barnets motoriske udvikling, anerkendende pædagogik samt pædagogens rolle i aktiviteterne og som rollemodel. Desuden fik medarbejderne konkrete input til nye fysiske aktiviteter for børn og voksne.

SPECIFIK INDSATS:

80 overvægtige børn i 4. – 6. klasse og deres forældre har deltaget i et-årigt behandlingsforløb med fokus på livsstilsændring og mere fysisk aktivitet. Børnene har motioneret to gange om ugen, og mange er nu aktive i lokale idrætsforeninger. Børn og forældre har fået hjemme-

besøg af sundhedsplejersker og familiekonsulenter. Efterfølgende er der tilbudt opfølgende hjemmebesøg eller telefonsamtaler. Forløbet blev udviklet på baggrund af et pilotforsøg og har blandt andet inkluderet børn med autisme og tosprogede familier.

Synet af en flok glade børnehavebørn på morgenløbetur iført orange t-shirts fik i starten mange, stadig lidt søvnige Gladsaxe-borgere, til at spærre øjnene ekstra op og sende et smil af sted midt i morgentravlheden. Børnehaven Birkehavens hyppige løbeture er et af de konkrete resultater af, at såvel daginstitutioner, som dagpleje, skoler og fritidsordninger de seneste år har sat meget større fokus på sundhed og bevægelse i dagligdagen.

Det krævede ingen særlig overtalelse, da kommunens projekt "Flik-Flak" udbød de første kurser for medarbejdere på skolerne og i alle typer børneinstitutioner, som skulle klæde ansatte på til at være spydspidser for øget sundhed.

– Blandt mange pædagoger, som var den medarbejdergruppe, vi især henvendte os til, var der allerede en stor bevidsthed om, at der var behov for at skabe en mere fysisk aktiv hverdag for børnene. De gjorde sig allerede tanker om, hvordan de kunne skabe bedre rammer for mere aktivitet og en sundere hverdag for børnene, fortæller sundhedsplejerske og projektkoordinator Susanne Friis.

I løbet af to kursusdage fik de kommende sundhedsmedarbejdere både teoretisk baggrund om sundhed og forebyggelse af overvægt, mere viden om børns motoriske udvikling og om hvordan anerkendelse øger motivationen for nye udfordringer. Desuden afprøvede medarbejderne selv nye former for bevægelseslege og fik dermed konkrete ideer med hjem til sjove aktiviteter for børn og voksne.

Det har i høj grad været op til sundhedsmedarbejderne og deres hjemlige arbejdsplads at bestemme, hvordan den nye inspiration skulle omsættes i institutionens dagligdag. Nogle prioriterede løbeture, andre har bygget forhindringsbaner, hvor børnene kan udfolde sig og blive forpustede. På nogle institutioner lægger man vægt på, at alle børn får rørt sig lidt hver dag, i andre

har man brugt inspirationen til at sætte mere liv i rytmikaktiviteterne.

– Vi lægger mere vægt på, at vi over tid får skabt små, vedvarende forandringer i dagligdagen i skoler og institutioner, end at sundhedsmedarbejderne kaster sig ud i store, forkromede projekter, som der måske ikke i første omgang er ordentlig tilslutning til blandt kollegerne. Det er meningen, at inspirationen skal tænkes ind i hver enkelt institutions kultur, dagligdag og fysiske rammer, forklarer Susanne Friis.

Konference giver startskud

Sundhedsmedarbejderne har siden kurset mødtes til en opfølgingsdag, hvor de blandt andet diskuterede deres første erfaringer. Nogle arbejder i små institutioner med 40-50 børn, andre i store SFO'er med flere hundrede børn og en stor personalegruppe.

– Havde vi haft flere penge at gøre godt med, ville vi have tilbudt mere end én medarbejder pr. institution kurset. Interessen for at deltage var stor, men man kan godt i praksis stå noget alene med at løfte sundhedsarbejdet for en hel institution, når man er den eneste medarbejder, der vender tilbage fra kursus med de nye input. Derfor lægger vi blandt andet vægt på, at sundhedsmedarbejderne jævnligt kommer til at mødes og derigennem fastholder deres indbyrdes netværk, siger Susanne Friis.

Sundhedsmedarbejderne bliver blandt andet nøglepersoner for den kommende tids arbejde med at udmønte kommunens sundhedspolitik konkret i dagligdagen i skoler og daginstitutioner. Dette arbejde skydes i gang ved en stor konference i september, og det ser projektkoordinatoren meget frem til.

– Hidtil har vi haft vores overordnede sundhedspolitik at henholde os til. Det har været en stor hjælp, for en af de store udfordringer i arbejdet er, at vi som individer har hver vores egen

sundhedsopfattelse, som vi også bærer med os ind i vores professionelle arbejde som pædagoger, sundhedsplejersker og andet. Her har det været vigtigt, at jeg har kunnet pege på kommunens sundhedspolitik og sige, at det er altså den vej, vi går. Når institutioner og skoler snart iværksætter flere egne initiativer vedrørende mad, måltider og bevægelse, bliver vejen endnu mere tydelig, påpeger Susanne Friis.

Fælles sundhedsprojekt i familien

At der allerede er en stor interesse også i mange familier for en sundere livsstil, har kommunen fået bekræftet gennem sit tilbud om et behandlingsforløb for overvægtige børn i 4. – 6. klasse og deres forældre. Det var intet problem at rekruttere 80 børn til at deltage, ligesom de fleste forældre engagerede sig meget i projektet.

– Det blev klart for os, at mange forældre gerne vil tage imod hjælp og selv gøre en stor indsats for at støtte deres børn i at komme overvægt til livs, når de først oplever at have fået redskaberne til det. Ofte blev det et fælles projekt for hele familien at tillægge en sundere livsstil og i mange tilfælde med

- Projektperiode: 2006 – 2008
- Projektkoordinator: Susanne Friis
- E-mail: flikflak@gladsaxe.dk
- Tlf. 51 59 57 74
- www.gladsaxe.dk



stor succes. Det er vigtigt at se de forskellige indsatser i sammenhæng, så vi ikke sender børn, der netop er lykkedes med at knække væggtkurven ud i skoler og klubber med masser af usund mad og alt for snævre rammer for fysisk aktivitet, konstaterer Susanne Friis.

Deltagernes reaktioner *viser* vejen

Et stærkt, tværfagligt team er nødvendigt i arbejdet med overvægtige børn og deres familier. Og så skal indsatsen tilrettelægges så individuelt som muligt, lyder erfaringen fra Herlev Kommune

Nogle familier ønsker bare en enkelt eller to samtaler, mens andre har behov for seks. Det skal man rette ind efter frem for at udtænke et stort, forkromet program for alle de familier, man gerne vil i dialog med. Sådan lyder en af læresætningerne i Herlev Kommune efter et par års erfaring med projekt Tigerspring, et tilbud til overvægtige børn og deres familier.

– Lyt helt fra begyndelsen til deltagernes reaktioner og behov og vær klar til at tage så mange individuelle hensyn i tilrettelæggelsen som muligt. Nogle gange kommer vi på grund af vores egne ambitioner til at sammenstykke et program, der er for omfattende til, at det kan fastholde deltagerne. Vi får større succes ved at være mere fleksible og se i øjnene, at nogle familier måske kun har ønske om et par samtaler med en kostvejleder, mens andre kan have brug for mange flere, siger Malou Laursen, der er projektleder for Tigerspring.

Det er hendes klare fornemmelse, at Herlev fik bedre fat i deltagerne i det mindre komplekse tilbud, hvor man besøgte familierne i hjemmet afhængig af behov og tilbød eksempelvis madlavningsaftener og idræt for børnene. I den komplekse del af Tigerspring havde man blandt andet planlagt et helt års opfølgning af familierne med både fælles madlavning og caféaftener for børn og voksne, hvor man kunne dele erfaringer. Men det mange meldte fra, da den intensive projektperiode var ovre.

– De oplevede, at det var nok. Nu havde de fået noget ny viden og nogle konkrete redskaber til at indrette sig på en sundere livsstil, og det var, hvad de var kommet efter. Derfor sivede mange lige så stille fra.

Mad handler om mere end sult

En af projektets store styrker har været et stærkt, tværfagligt team af kostvejleder, sundhedsplejerske, idrætskonsulent og psykolog.

– For både børn og forældre ligger der typisk komplekse problemstillinger bag overvægt. Det handler ikke bare om, hvad vi spiser, eller om vi får motion, men lige så meget om

indbyrdes relationer i familien og om, hvordan vi bruger mad. Nogle gange spiser vi af sult, andre gange fordi vi er kede af det, fremhæver Malou Laursen.

Disse problemstillinger tog psykologen fat i, samtidig med at hun og idrætskonsulenten ved en fælles indsats kunne hjælpe børnene i bedre kontakt med deres krop og med at sætte sig konkrete mål. I forbindelse med et af holdene tilknyttede man desuden to pædagoger fra børnenes SFO for også at have medarbejdere, som kendte børnene godt fra deres dagligdag, der kunne skabe et roligere forløb.

Omkring halvdelen af børnene enten tabte sig eller bremse deres vægtstigning undervejs i forløbet, mens den anden halvdel fortsat har taget på, viser foreløbige opgørelser. Succeskriteriet for projektet var ikke alene vægttab, men lige så meget, at familierne ændrer livsstil. Det er for tidligt at sige, om det er lykkedes.

Indtil videre glæder man sig i Herlev blandt andet over, at det har været muligt at give så mange børn, der før var meget inaktive, glæde ved og lyst til at bevæge sig. Mange af dem er nu aktive i Sport Kids, et projekt under Herlev Idrætsforening. Her er der fokus på forskellige lege og bevægelse, og man kan være med, selv om man ikke er fysisk i topform.

Projektperioden for Tigerspring sluttede med udgangen af 2007. Kommunen har søgt, men ikke fået midler til at videreføre projektet, ligesom det heller ikke er lykkedes at skaffe penge til at opnormere sundhedsplejen for at forankre indsatsen for overvægtige børn her. Sports Kids fortsætter indtil sommeren 2008.

– Kommunen er økonomisk trængt og kan desværre ikke videreføre et særligt tilbud på området lige nu. Heldigvis ser det væsentligt bedre ud for forankringen af den generelle forebyggende indsats. Daginstitutionerne har virkelig taget opgaven på sig. De har været rigtig glade for træningen med vores idrætskonsulenter og arbejder i dag en masse med bevægelse. Desuden har de alle udarbejdet egentlige handleplaner for sund kost og bevægelse. Derimod går udviklingen på skolerne ikke lige så stærkt, konstaterer Malou Laursen.



Relationerne i familien eller måden, vi bruger mad på, kan resultere i overvægt. Det handler ikke bare om kost- og motionsvaner.

TIGER-SPRING

GENEREL INDSATS:

Alle daginstitutioner har udarbejdet handleplaner for sund kost og bevægelse og har desuden haft besøg af kommunens idrætskonsulent, som underviste i, hvordan de bedre kan udnytte udenoms arealerne i det daglige.

Alle skoler har uddannet legepatruljer.

En gruppe idrætslærere har haft besøg af idrætskonsulenten og en gruppe hjemkundskabslærere af en kostvejleder for at lære nyt på jobbet.

SPECIFIK INDSATS:

Store Tigerspring: Forløb på op til halvandet år for 20 overvægtige børn i 4. – 6. klasse og deres familier. Børnene har motioneret to gange om ugen i seks måneder, der er tilbudt familiesamtaler med psykolog, børnegrupper med psykolog og kostvejleder samt caféarrangementer for både børn og voksne. Dernæst opfølgning i 6-12 måneder. Forløbet er gennemført med både en dansk- og en tyrkisktalende gruppe.

Lille Tigerspring: 60 overvægtige børn fra 3-12 år og deres familier har modtaget fra to til seks hjemmebesøg af sundhedsplejerske og kostvejleder. Der har været fælles madlavningsaftener, og børnene har deltaget i Sports Kids, et projekt under Herlev Idrætsforening rettet mod overvægtige børn og deres familier.

- Projektperiode: 2005 – 2008
- Projektleder: Malou Larsen
- E-mail: sundhedscenter@herlev.dk
- Tlf. 44 52 63 00
- www.herlev.dk



Ansatte vil gerne vejlede om kost og motion

Vidt forskellige personalegrupper i Københavns Kommune mener, at de kan spille en større rolle i forebyggelsen af overvægt blandt børn og unge. De vil gerne både vejlede om kost og motion og henvise til behandling, men de savner faglig opkvalificering og etablerede tværfaglige netværk

Hvilke træk kendetegner ofte familier med overvægtige børn, og hvordan kan jeg som lærer, læge eller pædagog blive bedre til at tage hul på spørgsmålet om overvægt overfor barnet og dets forældre? Det er nogle af de spørgsmål, som for tiden optager en lang række forskellige medarbejdergrupper i Københavns Kommunes Bispebjerg-kvarter.

Her er lærere, pædagoger og sundhedsplejersker i gang med et kompetenceudviklingsforløb, som både skal give dem større faktuel viden om problematikken med overvægt og øge deres evne til at handle i forhold til overvægtige børn og unge og deres familier i dagligdagen.

Møderækken i Bispebjerg-kvarteret er iværksat som et pilotprojekt på baggrund af en undersøgelse i Københavns Kommune af forskellige medarbejdergruppers oplevelse af deres egen rolle og ansvar i forhold til forebyggelse af overvægt.

– Vi ønsker et større samarbejde med de forskellige faggrupper, der er tæt på børnene og deres forældre i dagligdagen, og heldigvis kan vi med undersøgelsen konstatere, at mange medarbejdere gerne vil spille en mere aktiv rolle i forhold til børn og unges sundhed og overvægt, siger Berit Helt, der er projektleder for Københavns Kommunes projekt ”Kommunens plan mod overvægt”. Projektet er udviklet i samarbejde mellem Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Børne- og Ungdomsforvaltningen og Kultur- og Fritidsforvaltningen.

Flere medarbejdergrupper peger på, at de gerne vil have en henvisende rolle, ligesom de gerne vil vejlede om kost og motion. Før de kan påtage sig disse opgaver, efterlyser de, at der bliver udviklet retningslinjer for området på kommunalt plan. Desuden har medarbejderne selv behov for større viden om konkrete tilbud, de kan henvise til, større indsigt i overvægt og bedre færdigheder inden for kommunikation. En af de store udfordringer er at få brudt et tabu i familierne ved at formidle budskabet om overvægt og handlemulighederne på en god måde, mener mange af medarbejderne.

På baggrund af undersøgelsen inviterer projektet til to store konferencer, hvor de forskellige faggrupper dels får for-

skellige eksperters bud på problematikkerne bag overvægt og dels kan dele erfaringer samt idéudvikle med henblik på, hvordan en øget forebyggende indsats konkret kan gribes an. Desuden er der en ny hjemmeside på vej, som skal støtte de forskellige faggrupper med viden på området og inspiration til, hvordan man eksempelvis i institutioner og skoler konkret kan arbejde med problemstillingen.

Samle viden og behandling

Den første konference i foråret 2008 blev taget godt imod blandt faggrupperne, den næste finder sted til efteråret.

Til den tid ved Folkesundhed København også, om der bliver fundet penge på det kommunale budget for det kommende år til at etablere et egentligt behandlingstilbud i hovedstadskommunen.

– Vi har tidligere gjort gode erfaringer med et projekt-baseret tilbud og håber nu at kunne etablere et permanent behandlingstilbud, som samtidig skal fungere som center for viden- og kompetenceudvikling på området. Målet er at udvikle et fleksibelt forløb, der tager afsæt i de enkelte familiers behov, og som brugerne ved, de kan trække på ud i fremtiden. Vi vil gerne væk fra projektbevillingerne, understreger Berit Helt.

Indtil spændingen udløses, om hvorvidt det bliver i 2009 et behandlingstilbud åbner i Københavns Kommunes regi, bliver der arbejdet videre på baggrund af resultaterne i undersøgelsen.

– Eksempelvis vil vi gerne stimulere til en dialog på flere arbejdspladser om, hvilken rolle medarbejderne mener, de kan spille i det forebyggende arbejde, ligesom vi gerne vil formidle historierne om de gode initiativer, der er i gang forskellige steder. Deltagerne i undersøgelsen udgør et meget lille og måske særligt interesseret udsnit af medarbejderne, fordi de selv har meldt sig til at deltage. Derfor er der fortsat brug for masser af dialog om, hvilke roller og ansvar medarbejderne de forskellige steder ønsker at påtage sig, siger Berit Helt.

- Projektperiode: 2006 – 2008.
- Projektleder: Berit Helt
- E-mail: berit.helt@suf.kk.dk
- Tlf. 35 30 23 11
- Hjemmeside: www.folkesundhed.kk.dk

OVERVÆGTIGE BØRN OG DE FAGPROFESSIONELLE

PROJEKTETS MÅL:

At udvikle en model for samarbejde mellem forskellige faggrupper med henblik på at forebygge overvægt blandt børn og unge.

At kortlægge forskellige faggruppers opfattelse af egen rolle og ansvar og behov for støtte og opkvalificering i relation til at forebygge overvægt blandt børn og unge. Det sker ved hjælp af en interviewundersøgelse blandt mindre grupper af lærere, pædagoger, sundhedsplejersker, tandpleje, praktiserende læger, kommunale læger og frivillige i idrætsorganisationer.

At tilbyde nødvendig opkvalificering og støtte til de forskellige faggrupper og understøtte dannelse af tværfagligt samarbejde lokalt.

FOLKESUNDHED KØBENHAVN

Er en del af Københavns Kommunes Sundhedsforvaltning og har til opgave at forbedre københavnernes sundhed gennem en række forebyggelses- og sundhedsfremmende aktiviteter.

Folkesundhed København iværksætter egne projekter og aktiviteter og kan desuden tilbyde faglig ekspertise og projektledelse ud af huset. Folkesundhed København er en samling af de aktiviteter, der tidligere fandt sted i København Sund By, Center for Sunde Arbejdspladser, Center for Rygeafvænning, Enheden for større børn og unge, Ældreprogrammet og dele af Planlægnings- og Folkesundhedskontoret i Københavns Kommunes Sundhedsforvaltning. Læs mere på: www.folkesundhed.kk.dk

Links

Sundhedsstyrelsens hjemmeside: www.sst.dk

Værktøjspakke til sundhedsplejersker og konsultationssygeplejersker: www.Legdigsund.dk

Sundhedstegnet: www.sundhedstegnet.dk

BØRN i BALANCE

Formålet med nærværende magasin er at give et indblik i 21 kommunale projekter i satspuljen "Kommunens plan mod overvægt". Projekterne afprøver forskellige metoder og tilgange i forebyggelsen af overvægt hos børn og unge, og artiklerne søger at afdække "det særlige" i hvert projekt.

Projekterne er spredt ud over hele landet og arbejder med en bred vifte af tiltag, som repræsenterer flere måder at organisere og forankre projekter på, samt demonstrerer forskellige pædagogiske og metodiske indfaldsvinkler til problemstillingen. Fælles for projekterne er, at de både skal sikre den generelle forebyggelse samt udvikle modeller for en specifik indsats i forhold til overvægt hos børn og unge.

Sundhedsstyrelsen ønsker, at magasinet giver inspiration og viden om, hvordan man i kommunen kan arbejde med forebyggelse af overvægt hos børn og unge.