

November 2011

Vægtstoprådgiveruddannelsen - indhold og kvalitetssikring

1.0. Indledning

Sundhedsstyrelsen har i efteråret 2011 gjort det samlede undervisningsmateriale for vægtstoprådgiveruddannelsen frit tilgængeligt for alle. På den måde kan udbredelsen af vægtstoprådgiverkonceptet fremmes, og flere kan få adgang til at uddanne sig som vægtstoprådgiver.

For at sikre en høj standard af uddannelsen til vægtstoprådgiver beskrives i dette notat de parametre, der kan bidrage til at sikre kvaliteten af uddannelsen. På den måde får udbydere af vægtstoprådgiveruddannelsen den nødvendige indsigt i opbygningen og indholdet af vægtstoprådgiveruddannelsen.

Deltagere, der gennemfører uddannelsesforløbet, som det er beskrevet her i dokumentet, kan efterfølgende betegne sig som vægtstoprådgivere.

I notatet beskrives følgende:

- baggrund (afsnit 2)
- formål med og målgruppen for vægtstoprådgiveruddannelsen (afsnit 3)
- forventet udbytte for deltageren på vægtstoprådgiveruddannelsen (afsnit 4)
- konceptet bag uddannelsen, uddannelsens indhold og opbygning (afsnit 5)
- materiale til brug i uddannelsen (afsnit 6)
- undervisernes faglige baggrund (afsnit 7)
- anvendte undervisningsmetoder (afsnit 8)
- fysiske undervisningsrammer (afsnit 9)

2.0. Baggrund

Som led i satspuljeaftalerne på sundhedsområdet blev der i forbindelse med vedtagelse af finansloven for 2007 afsat midler til en målrettet indsats til at fremme vægttab og vægtvedligeholdelse blandt svært overvægtige voksne. Satspuljens initiativer blev iværksat med henblik på at udvikle støttefunktioner til svært overvægtige voksne, særligt inden for følgende målgrupper:

- personer uden for arbejdsmarkedet
- gravide og nybagte mødre
- særligt udsatte erhvervsgrupper, herunder især ufaglærte
- personer med anden etnisk baggrund end dansk

En af opgaverne i forbindelse med satspuljen var at udvikle og gennemføre en vægtstoprådgiveruddannelse målrettet kommunale og regionale medarbejdere med henblik

på at øge deres kompetencer i forhold til arbejdet med svært overvægtige voksne, særligt inden for de fire målgrupper.

Uddannelsen blev udviklet for Sundhedsstyrelsen af NUMO (Nationalt Udviklingscenter mod Overvægt) og er blevet afprøvet og evalueret i perioden 2008-2011. NUMO blev etableret som et samarbejde mellem Gerlev Idrætshøjskole, Institut for Human Ernæring ved Københavns Universitet, Adam Holst Aps og Adipositasforeningen.

Som led i satspuljen er der igangsat vægtstoprådgiverordninger med tilknyttede vægtstoprådgivere i godt 40 kommuner og regioner, og ca. 320 medarbejdere i kommuner og regioner har med udgangen af 2010 i regi af satspuljen gennemgået uddannelsen som vægtstoprådgiver hos NUMO.

2.1. Evaluering af vægtstoprådgiverkonceptet

Sundhedsstyrelsen har iværksat en samlet tværgående evaluering af satspuljens indsatser, herunder vægtstoprådgiveruddannelsen og vægtstoprådgiverordningerne i kommuner og regioner. Midtvejsevalueringen, der er udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af NIRAS, blev offentliggjort januar 2011.¹

Vægtstoprådgiveruddannelsen og det tilhørende undervisningsmateriale er i 2011 blevet justeret på baggrund af bl.a. erfaringer opsamlet i forbindelse med midtvejsevalueringen, samt faglige input fra de uddannede vægtstoprådgivere, samt de kommunale og regionale projekter.

Der vil blive udarbejdet en samlet tværgående slutevaluering af satspuljens indsatser. Denne evaluering forventes færdig primo 2013.

3.0. Formål med vægtstoprådgiveruddannelsen

Vægtstoprådgiveruddannelsen er en efteruddannelse, som har til formål at give et kompetenceløft til professionelle med mellemlang eller lang videregående uddannelse, der allerede har daglig eller næsten daglig kontakt med udsatte svært overvægtige borgere inden for satspuljens fire målgrupper: Personer uden for arbejdsmarkedet, gravide og nybagte mødre, særligt udsatte erhvervsgrupper, herunder især ufaglærte, samt personer med anden etnisk baggrund end dansk.

3.1. Hvem er vægtstoprådgiveruddannelsen målrettet?

Uddannelsen til vægtstoprådgiver er målrettet professionelle, der ved optagelse på uddannelsen opfylder alle følgende kriterier:

- Har en mellemlang eller lang videregående uddannelse som f.eks. sygeplejerske, socialrådgiver, fysio- eller ergoterapeut, jordemoder, psykolog mv.

¹ Midtvejsevalueringen findes via dette link

http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Overvaegt/Kampagner_og_projekter/Satspulje%20til%20svaert%20overvaegtige%20voksne/Evaluering.aspx

- Har daglig eller næsten daglig borgerkontakt, hvor det er relevant at kunne hjælpe og vejlede borgeren til et vægtstop eller vægttab
- Har erfaring med rådgivningssamtaler, vejledning, undervisning eller mundtlig formidling

Desuden er det en fordel, hvis den professionelle:

- Har erfaring med den motiverende samtale, forandringsprocesser og adfældsændring
- Har en grundviden inden for ernæring og/eller fysisk aktivitet

Uddannelsen er ikke målrettet kliniske diætister, professionsbachelorer indenfor ernæring og sundhed, samt kandidater i human eller klinisk ernæring. Professionelle med disse baggrunde kan afhængig af deres uddannelsesretning og erfaring på området lære nyt og blive inspireret af at uddanne sig til vægtstoprådgiver.

Uddannelsen til vægtstoprådgiver er målrettet professionelle, der arbejder med svært overvægtige personer indenfor målgrupperne: Personer uden for arbejdsmarkedet, gravide og nybagte mødre, særligt udsatte erhvervsgrupper, herunder især ufaglærte, samt personer med anden etnisk baggrund end dansk.

Professionelle, der har kontakt med andre grupper af borgere, hvor det er relevant at kunne hjælpe og vejlede borgeren til et vægtstop eller vægttab, vil også have et udbytte af uddannelsen.

4.0. Hvilke kompetencer opnår deltageren gennem vægtstoprådgiveruddannelsen?

Vægtstoprådgiveruddannelsen giver deltagerne viden om og indsigt i det at kunne arbejde med at støtte voksne med overvægt eller svær overvægt i at stabilisere deres vægt (vægtstop) eller opnå og bevare vægttab. Gennem uddannelsen lærer deltagerne at tilrettelægge og gennemføre et vægtstoprådgivningsforløb for overvægtige og svært overvægtige voksne.

Gennem uddannelsen opnår deltageren følgende kompetencer:

- En grundlæggende forståelse af overvægt og de udfordringer, der er ved at opnå vægtstop eller varigt vægttab
- Viden om metoden Små skridt i relation til livsstilsændring, motivation og vægt samt træning i at anvende metoden i praksis
- Kendskab til betydningen af fysisk aktivitet i et vægtstopforløb
- Viden om ernæring i relation til overvægt
- Viden om psykologiske aspekter i relation til overvægt
- Kendskab til sansernes betydning for appetitregulering og overvægt
- Viden om betydningen af andre livsstilsfaktorer (søvn, stress, m.v.), miljøfaktorer og genetiske faktorer i relation til overvægt

- Træning i at skabe relationer til borgeren og give ansvaret tilbage til borgeren i en værdiskabende dialog
- Viden om opbygning af gruppeforløb for borgere med svær overvægt
- Viden om gennemførelse af ansigt-til-ansigt-samtaler med svært overvægtige borgere samt perspektivering i forhold til gruppeforløb
- Viden om at organisere tilbud og indsatser målrettet svært overvægtige borgere i kommunen på tværs af forvaltninger
- Viden om netværk, vidensdeling og betydningen af netværk i forhold til rollen som vægtstoprådgiver og redskaber til at skabe eget netværk
- Kendskab til og erfaring i at tage ansvar for sit eget læringsforløb bl.a. ved hjælp af internetbaseret læring

Deltageren forventes at tage aktivt del i sit uddannelsesforløb og ansvar for egen læring. Således skal deltageren som en del af uddannelsesforløbet vurdere, på hvilke faglige områder deltageren har særligt brug for at udvikle sine egne kompetencer.

Vægtstoprådgiveren finder og udvikler undervejs i uddannelsen sin egen form og måde at gennemføre vægtstoprådgivning på, således at rådgivningen målrettes den relevante gruppe af borgere.

4.1. Hvilke kompetencer opnår deltageren IKKE gennem vægtstoprådgiveruddannelsen

En vægtstoprådgiver opnår **ikke** kompetencer til at kunne give individuel målrettet vejledning om ernæring og fysisk aktivitet. Hvis den enkelte borger har behov for individuel målrettet ernæringsvejledning, bør vægtstoprådgiveren opfordre borgeren til at opsøge f.eks. en klinisk diætist, professionsbachelor inden for ernæring og sundhed eller cand. scient. i human eller klinisk ernæring. Ved behov for individuel målrettet vejledning i forhold til fysisk aktivitet anbefales borgeren at henvende sig til f.eks. fysioterapeut eller ergoterapeut. Om denne vejledning kan indgå som en del af vægtstopforløbet for borgeren, må afhænge af, hvilket tilbud kommunen/regionen ønsker at stille til rådighed for borgeren, og gældende love og regler på området. Borgeren kan som udgangspunkt fortsætte med at følge vægtstopforløbet sideløbende med, at borgeren modtager individuel målrettet ernæringsvejledning og/eller vejledning omkring fysisk aktivitet.

Overvægt er et yderst komplekst område, og for den enkelte overvægtige borger kan overvægten hænge sammen med psykiske, fysiske, helbredsmæssige eller sociale problemstillinger.

Vægtstoprådgivere opnår **ikke** gennem vægtstoprådgiveruddannelsen kompetencer til at arbejde med borgerens evt. dybere psykologiske og psykosociale problemstillinger, herunder spiseforstyrrelser.

En vægtstoprådgiver opnår desuden **ikke** kompetencer til at behandle overvægt og svær overvægt, men kan understøtte hensigtsmæssige livsstilsændringer, hvor disse livsstilsændringer kan være centrale for behandlingen af borgerens overvægt.

Endeligt opnår vægtstoprådgivere **ikke** gennem vægtstoprådgiveruddannelsen kompetencer til at vejlede overvægtige eller svært overvægtige børn og unge under 18 år.

Nogle vægtstoprådgivere har i kraft af deres uddannelsesmæssige baggrund kompetencer til at give individuel målrettet vejledning inden for et fagområde.

4.2. Hvornår skal vægtstoprådgiveren opfordre borgeren til at opsøge egen læge?

Blandt målgruppen for vægtstoprådgivning vil der være borgere, hvor vægtstoprådgivning ikke kan stå alene. Ved behandlingskrævende overvægt, behandlingskrævende følgesygdomme eller behandlingskrævende relaterede problemstillinger har borgeren brug for behandling. Hvornår overvægten, evt. følgesygdomme eller relaterede problemstillinger er behandlingskrævende beror på en lægefaglig vurdering af den enkelte borger og dennes helbredstilstand.

Vægtstoprådgiveren skal opfordre borgeren til at opsøge dennes egen læge med henblik på at få foretaget en lægefaglig vurdering af, om overvægten, evt. følgesygdomme eller relaterede problemstillinger, er behandlingskrævende, når:

- BMI $\geq 30^2$ og borgeren ikke er henvist fra egen læge til vægtstoprådgivningen *eller*
- Ved mistanke om følgesygdomme til overvægten *eller*
- Ved mistanke om behandlingskrævende relaterede problemstillinger (f.eks. spiseforstyrrelser, psykisk sygdom eller depression) *eller*
- I alle tvivlstilfælde

Vægtstoprådgiveren skal opfordre borgeren til at opsøge egen læge ved påbegyndelse af vægtstopforløbet og ved evt. forværring af borgerens tilstand. I tvivlstilfælde skal vægtstoprådgiveren altid opfordre borgeren til at opsøge egen læge.

Om borgeren har udbytte af at følge vægtstopforløbet sideløbende med, at borgeren modtager behandling for overvægten, behandlingskrævende følgesygdomme, behandlingskrævende relaterede problemstillinger eller anden behandling, kommer an på en individuel vurdering ved den behandlende læge eller anden fagperson, der behandler borgeren, evt. i samråd med vægtstoprådgiveren.

² Ved BMI 25-29,9 er der en øget risiko for sygdom (i forhold til normale mål), ved BMI 30-39,9 er risikoen for sygdom høj til meget høj, og ved BMI over 40 er risikoen for sygdom (i forhold til normale mål) ekstremt høj (Klinisk vejledning for almen praksis, Opsporing og behandling af overvægt hos voksne, Dansk Selskab for Almen Medicin i samarbejde med Sundhedsstyrelsen (2009), jf. http://www.sst.dk/publ/Publ2009/CFF/overvaegt/Behloovervaegt_voksne_klinvejl_dsam.pdf).

Der kan være borgere, der af personlige og/eller helbredsmæssige årsager ikke kan indgå konstruktivt i et gruppebaseret vægtstoprådgivningsforløb. Kommunen eller regionen kan vælge at tilbyde disse borgere ansigt-til-ansigt-samtaler, evt. som supplement til et gruppeforløb. En vægtstoprådgiver skal ikke vejlede personer, som har sociale eller helbredsmæssige problemer af et sådant omfang, at den pågældende ikke har mulighed for regelmæssigt fremmøde.

5.0. Konceptet bag uddannelsen

Vægtstoprådgiveruddannelsen er etableret med inspiration fra rygestoprådgiveruddannelsen. Uddannelsen bygger på eksisterende viden og evidens på overvægtsområdet. Desuden har 12 nationale og 1 international ekspert på området været inddraget i forbindelse med udviklingen af vægtstoprådgiveruddannelsen.

Vægtstoprådgiveruddannelsen er en efteruddannelse for professionelle med mellemlang eller lang videregående uddannelse. Vægtstoprådgiveruddannelsen giver deltageren viden om Små skridt-metoden inden for ernæring og fysisk aktivitet med henblik på vægttab og vægtvedligeholdelse. Uddannelsen giver desuden deltageren viden om metoder og redskaber, som anvendes til at skabe og anvende relationer aktivt i mødet mellem den professionelle og den overvægtige borger. Det gælder f.eks. den motiverende, den anerkendende og den konfronterende samtale.

Uddannelsens undervisning baseres på forskellige læringsstile og teorier omkring læring. Således anvendes både litteratur, forelæsning, øvelser, rollespil, e-læring, nye samtaleformer og erfaringsudveksling. En stor del af indlæringen er baseret på, at vægtstoprådgiveren anvender det indlærte i praksis. Rådgiverne kan med fordel arbejde aktivt med det indlærte mellem uddannelsesstrinene for at opnå et højt udbytte af de tillærte kompetencer. Desuden indgår supervision som en del af uddannelsen. Supervision har som formål at sikre, at de indlærte kompetencer anvendes i forhold til hensigten med vægtstoprådgivningen.

Læringsmetoderne bevirker, at deltagerne får mulighed for at arbejde med og udvikle deres egen måde at gennemføre vægtstoprådgivning på i løbet af uddannelsesforløbet, herunder udarbejde eget rådgivningsmateriale målrettet borgerne.

5.1. Videnskabelige metoder, der indgår i uddannelsen

Vægtstoprådgiverkonceptet bygger bl.a. på metoden Små skridt, som den bagvedliggende tilgang til læring og til den overvægtiges vægtstop/vægttab. Konceptet bag uddannelsen supplerer således andre eksisterende metoder og viden inden for vægttab og vægtvedligeholdelse, f.eks. ernærings- og fysisk aktivitetsinterventioner.

Som ved en konventionel diætbaseret vægttabstilgang baseres Små skridt-metoden på viden om, at det er energiindtag og –forbrug, altså kost- og motionsvaner, der influerer på energibalancen. Der sigtes mod, at vægtstopperne efterfølgende vil leve efter de officielle anbefalinger ift. ernæring og fysisk aktivitet.

Små skridt-metoden har fokus på det at komme fra ens nuværende vaner til at have nye vaner, der i højere grad er sundhedsmæssigt hensigtsmæssige. Samtidig tilgodeser metoden, at ikke alle kan eller ønsker at følge de officielle anbefalinger ift. ernæring og fysisk aktivitet, men de kan komme nærmere i den retning³.

Det er væsentligt, at et endeligt opnået vægttab ikke er målet, men at vægtstop og evt. det vægttab, der er muligt for den enkelte, er det bedst opnåelige. Fokus er således på adfærden og det at ændre på denne i en mere sundhedsmæssigt set hensigtsmæssig retning.

Små skridt-metoden ekskluderer ikke andre mere stramme og udefra styrede konventionelle vægttabstilgange, idet nogle har behov for dette. Metoden repræsenterer en alternativ tilgang til vægttab og er en mulighed for dem, der selv har ressourcer til at træffe sundere valg.

Den sundhedspædagogiske tilgang i metoden er, at det er den overvægtige selv, der bestemmer og træffer valgene omkring hvilke skridt, der skal tages, og hvilke ændringer den overvægtige vil gennemføre.

Små skridt er subjektivt defineret og ikke objektivt defineret. Subjektivt Små skridt kan godt være objektivt store – og dermed føre til et hurtigt og stort vægttab. Det afgørende er, at det er den enkelte borger, der selv bestemmer. Små skridt-metoden tager udgangspunkt i den enkelte borgers subjektivitet og oplevelse af mening.

Det afgørende for at opnå vægtstop er, at den enkelte borger tager ejerskab og ansvar for sin egen situation. Vægtstoprådgiveren fungerer således som støtte for den overvægtige. Målet er varigt vægttab eller vægtvedligeholdelse.

Små skridt-metoden kan anvendes af overvægtige voksne, der ønsker at opnå et vægtstop eller vægttab på egen hånd eller med støtte fra f.eks. en vægtstoprådgiver.

For at sikre gennemslagskraft og accept i forhold til at nå målgrupperne indgår ligeledes elementer af følgende teorier og begreber i uddannelsen, hvor der i beskrivelsen tages udgangspunkt i deres anvendelse inden for vægtstoprådgivning:

Kognitiv Adfærdsteori (herunder Behavioral Choice Treatment)⁴. I anvendelsen af teorien på vægtstopområdet fokuseres på, at overvægtige personer kan opnå et vægtstop eller vægttab ved at fokusere på små daglige ændringer og samtidig indgå i et forløb, hvor

³ Hill JO. Can a Small-Changes approach help address the obesity epidemic? A report of the Joint Task Force of the American Society for Nutrition, Institute of Food Technologies, and International Food Information Council. American Journal of Clinical Nutrition 2009; 89:1-8.

⁴ Behavioral Choice Treatment Promotes Continuing Weight Loss: Preliminary Results of a Cognitive-Behavioral Decision-Based Treatment for Obesity, Sbrocco T. et al., Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1999, Vol. 67, No. 2, 260-266.

ændringer af vaner, adfærd og motivation til forandringer sker som del af en kognitiv proces. Gennem anvendelse af teorien opstilles et alternativ til gennem kontrol og restriktion at skabe varige adfærdsændringer, idet tilgangen er baseret på gennem frivillighed og bevidstgørelse af egne vaner og mønstre at skabe ændringer.

Stages of Change anvendes af mange professionelle på forebyggelsesområdet. I modellen, der også kaldes Forandringscirklen, beskrives forskellige faser, som en person går igennem i en forandringsproces⁵. Teorien er baseret på observationer af personer, som har haft succes med livsstilsforandringer, og giver den professionelle indsigt i, hvordan man som rådgiver må være bevidst om, hvor i forandringsprocessen borgeren aktuelt befinder sig, sådan at rådgivningen kan tilpasses dette.

Mindfulness er en form for opmærksomhedstræning⁶. Mindfulness er en metode til refleksion i forhold til at skabe forandringer. Metoden tager udgangspunkt i, at kognitive processer kan stimuleres i en fremadgående retning ved at have fokus på nærvær og ved at være i kontakt med egne følelser og reaktionsmønstre. Inden for mindfulness arbejdes ud fra principper, der er kendt fra meditation.

Positiv psykologi. Inden for positiv psykologi er der fokus på at finde styrkerne frem for manglerne, for på den måde at finde frem til optimismen, således at motivationen kan styrkes⁷. Positiv psykologi omfatter bl.a. positive emotioner og styrker. Teorien beskriver værdien af at koncentrere sig om positive emotioner, som udvider forståelsesrammen, så der frigives overskud til at forfølge de mål, man har sat sig selv.

Social Learning Theory. Teoriens grundlæggende antagelse er, at sundhedsadfærd indlæres via de nærmeste omgivelser, hvorfor relationer, rollemodeller og styrken i netværk er centrale elementer inden for social læringsteori⁸. Man lærer således ved at observere andres adfærd, og resultaterne af disse personers adfærd. Social læringsteori forklarer på den måde sundhedsadfærd som gensidige samspil mellem kognitive, adfærds-mæssige og miljømæssige påvirkninger. Begreber som motivation, opmærksomhed og genkaldelse er inden for teorien centrale i forhold til at få mennesker til at forandre adfærd.

5.2. Uddannelsens form

Den samlede arbejdsmængde ved uddannelsen er ca. 10 arbejdsdage. Uddannelsen er opdelt i tre trin. Trinenes varighed er henholdsvis 3, 2 og 1 dag, hvor de to første trin kan foregå som internat, afhængigt af uddannelsesudbyder og målgruppe for uddannelsen som vægtstørrådgiver.

⁵ Prochaska, JO; Norcross, JC; DiClemente, CC. Changing for good: the revolutionary program that explains the six stages of change and teaches you how to free yourself from bad habits. New York: W. Morrow; 1994.

⁶ Scott R. Bishop et al. Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science & Practice 2004, 11 (3): 230–241.

⁷ Positive psychology progress: Empirical validation of interventions, Seligman MEP et al, American Psychologist, 2005, 55, 5-14.

⁸ Social learning theory, Bandura, A. , Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977.

Imellem trinnene suppleres deltagernes læring med et internet-understøttet læringsforløb med bl.a. læsning og udarbejdelse af hjemmeøvelser. Der skal påregnes ca. 4 arbejdsdage hertil.

Uddannelsen har forskellige veje til læring:

- Undervisning fordelt på 3 trin (6 kursusdage)
- Internet baseret læring
- Supervision efter behov
- Praksistræning i rådgiverens arbejdsituation sideløbende med uddannelsen

Et optimalt forløb er, at uddannelsen strækker sig over ca. 3 måneder. Uddannelsen foregår optimalt på hold af 20-25 deltagere. På trin 3 kan to hold evt. slås sammen, sådan at der er 40-50 deltagere.

Det anbefales, at deltagerne sideløbende med gennemførelse af uddannelsen afprøver den tillærte viden i praksis, og på den måde får omsat det tillærte til deres egen arbejdsituation og rådgivningspraksis. Formålet med praksistræningen er, at deltagerne får træning i konkret at planlægge og afvikle vægtstopforløb, træning i at gennemføre den professionelle samtale og kendskab til materialer, som kan anvendes i vægtstoprådgivningen. Praksistræningen bør vare minimum 2 dage i alt.

Som en del af uddannelsen tilbydes supervision til de færdiguddannede vægtstoprådgivere. Målet med supervisionen er, at vægtstoprådgiverne fortsat fastholdes i de nye kompetencer, samt får mulighed for løbende at udvikle deres egen rådgivning.

Der kan være behov for både individuel og gruppesupervision. Supervisionen kan med fordel gives indenfor ½ år efter, at deltageren har afsluttet trin 3 på uddannelsen.

5. 3. Uddannelsens indhold - de 5 grundprincipper for uddannelsen

Uddannelsen er bygget op over 5 grundprincipper:

1. Et solidt tværfagligt vidensgrundlag om overvægt, ernæring, fysisk aktivitet samt at kunne kommunikere med personer om deres overvægt
2. Viden og træning i vejledning af overvægtige voksne borgere inden for forskellige målgrupper
3. Konkrete værktøjer til at planlægge og afvikle gruppebaserede vægtstopforløb/kurser for overvægtige personer
4. Redskaber til at anvende netværk og erfaringsdeling aktivt
5. Træning i internetbaserede værktøjer og læring

Grundprincip 1; Tværfagligt grundlag

Undervisningsmaterialet er baseret på tværfaglig viden fra forskellige fagområder.

Inden deltagerne påbegynder modul 1, skal de gennemføre en selvevaluering, som er en del af undervisningsmaterialet. Selvevalueringen giver deltageren indsigt i egne styrker og potentialer til forbedringer i forhold til enten tekniske kompetencer (ernæring, motion) eller relations kompetencer (samtale, erfaring mv). Selvevalueringen kan løbende bruges af deltagerne til at sikre, at de tilegner sig den viden og de kompetencer, som de har behov for.

Undervisningen foregår mest hensigtsmæssigt på hold, som er tværfagligt sammensat. Dette resulterer i, at deltageren bidrager og får ny viden fra andre faggrupper, og på den måde lærer værdien af tværfagligt samarbejde, som er nødvendigt, når vægtstoprådgiverne skal fungere i praksis.

Grundprincip 2; Viden og træning i vejledning af overvægtige voksne borgere inden for forskellige målgrupper

Gennem undervisningen finder og udvikler vægtstoprådgiveren undervejs i uddannelsen sin egen måde at gennemføre vægtstoprådgivning på, der kan målrettes den enkelte gruppe af borgere, f.eks. svært overvægtige gravide eller overvægtige voksne med anden etnisk baggrund end dansk.

Inden trin 2 gennemføres modul 2 af e-læringen. Denne del har fokus på samtale og relationer og indeholder viden om den professionelle samtale. Desuden indgår øvelser med to fiktive vægtstopper, så rådgiverne kan øve deres færdigheder inden de møder op på trin 2 af uddannelsen. Færdighederne er i forhold til at få etableret kontakt med vægtstopperen og få gennemført en god og tillidsfuld samtale. Når deltagerne gennemfører trin 2, får de yderligere viden og træning i den professionelle samtale. Her lærer de sig selv at kende i rollen som vægtstoprådgiver, og hvordan de selv reagerer overfor forskellige "typer" af overvægtige. Dette sker, dels ved at bygge videre på samtaleteknikker f.eks. den motiverende og anerkendende samtale, og dels ved at nogle af rådgiverne gennemfører rollespil.

Grundprincip 3; Konkrete værktøjer til at planlægge og afvikle gruppebaserede vægtstopforløb for overvægtige borgere

Gennem undervisningen tilegner deltageren sig værktøjer, der gør det muligt at planlægge og afvikle gruppebaserede vægtstopforløb.

I kursusmappen er der en beskrivelse af et muligt gruppebaseret forløb i forhold til temaer og emner. Desuden er der en kort beskrivelse af rollen som facilitator, vejleder og rådgiver i forhold til gruppebaserede forløb. Endvidere er der i kursusmappen en kort beskrivelse af coaching, og principperne bag coaching, som vægtstoprådgiverne kan lade sig inspirere af. I det øvrige undervisningsmateriale findes en række artikler, der giver inspiration til at planlægge og afvikle gruppeforløb. Der er desuden en række øvelser, som deltagerne med fordel kan anvende i deres planlægning og afvikling af gruppebaserede forløb.

I forbindelse med undervisningen på trin 2, trænes deltageren ligeledes i rollen som ansvarlig for en gruppe.

Grundprincip 4; Redskaber til at anvende netværk og erfaringsdeling aktivt

En central del af vægtstoprådgiveruddannelsen går ud på, at deltageren lærer, hvornår der er brug for andre faglige kompetencer, samt at erfaringsudveksle og bruge andre vægtstoprådgiveres erfaring aktivt.

På alle 3 trin gennemføres undervisningen som en kombination af oplæg, drøftelser og øvelser. Særligt plenumdrøftelser og øvelser har som formål at give deltageren kendskab til værdien af en involverende undervisning og facilitering i forhold til at dele viden og erfaringer samt bygge netværk. De øvelsesformer, som er med til at motivere rådgiverne i den retning, er f.eks. casearbejdet på trin 2 og den åbne erfaringsudveksling som gennemføres på trin 3.

Inden trin 3 gennemfører deltagerne modul 3 af e-læringen. Dette modul indeholder viden om netværk, og deltagerne udarbejder deres egen netværksanalyse, som de kan gøre brug af i deres senere arbejde som vægtstoprådgiver. Netværksanalysen gør deltagerne opmærksomme på, hvilke kompetencer og fagpersoner de kan trække på og/eller anbefale borgeren at henvende sig til i nærområdet/kommunen/regionen.

Grundprincip 5; Træning i internetbaserede værktøjer og læring

En del af læringen i vægtstoprådgiveruddannelsen er baseret på selvstudie og anvendelse af det internetbaserede materiale kaldet VR-plattformen (vægtstoprådgiver-plattformen). Der er indlagt 3 e-læringsmoduler, som deltagerne skal anvende som forberedelse til de 3 kursusmoduler. Desuden findes, som del af de 3 kursusmoduler, en række artikler inden for områder, som er relevante for rådgiverne, f.eks. ernæring, metoden Små skridt, fysisk aktivitet, motivation mv. Gennem selvevalueringen er deltageren blevet opmærksom på hvilke emner, som deltageren skal have særligt fokus på i sin tilegnelse af ny viden.

Som en del af undervisningsmaterialet er der udarbejdet en række øvelser, som deltageren med fordel kan gennemgå i læringsprocessen. Desuden findes en række eksempler på materialer, der er målrettet vægtstoprådgivning og de fire målgrupper. I materialet findes 25 øvelser målrettet vægtstopperne. Det er den enkelte rådgiver, der som del af planlægningen og gennemførelsen af et vægtstopforløb, udvælger relevante øvelser i forhold til den specifikke vægtstopper eller vægtstopgruppe.

5.4. Uddannelsens timestfordeling

På uddannelsen undervises i følgende fag/emner. I parentes er angivet omtrentlig varighed af det enkelte emne:

Trin 1:

Dag 1:

- Introduktion til uddannelsen (1 time)
- Introduktion til Små skridt-konceptet og træning i Små skridt-metoden (4½ time)

- Andre metoder og redskaber til vægtstop/vægttab. Behandling af overvægt (2 timer)
- Playbuilding (1 time)

Dag 2:

- Fysisk aktivitet og overvægt (2½ time)
- Spiseadfærd og madpsykologi (1 time og 15 min)
- Forandring af adfærd, barrierer og muligheder (1 time og 25 min)
- Motivation og vaneændring (3 timer og 35 min)
- Personlig case fra en overvægtig (1½ time)

Dag 3:

- Sanselighed i spisningen (2 timer og 45 min)
- Grundlæggende ernæringslære (1 time)
- Gennemgang af hjemmeside (1 time)
- Opsamling og evaluering (1 time)

Trin 2:

Dag 1:

- Introduktion til trin 2 (1 time)
- Gennemgang og træning i den professionelle samtale (3 ½ time)
- Basis begreber i forhold til samtalen og Små skridt (1 time)
- Sproget og bevidstgørelse om egen rolle (1 ½ time)
- Tabuer og overvægt (1½ time)

Dag 2:

- Træning i rollen som vægtstoprådgiver (3 timer og 45 min)
- Træning i at blive fortrolig med rollen som vægtstoprådgiver (2 timer)
- Opsamling og evaluering (½ time)

Trin 3:

- Succeser og udfordringer siden sidst (1 time)
- Erfaringer med vægtstoprådgivning (1 time)
- Netværk og selvhjælpsgrupper (½ time)
- Erfarings- og vidensdeling (1 time og 45 min)
- Afslutning (½ time)

5.5. Læringsmål for

Trin 1

Læringsmålene for trin 1 er, at deltageren får:

- Viden om overvægt, vægttab og energibalance
- Viden om metoden Små skridt i relation til livsstilsændring, motivation og vægt
- Viden om forhold, der kan fremme og vedligeholde motivation
- Viden om psykologiske aspekter i relation til overvægt
- Viden om betydningen af andre livsstilsfaktorer (søvn, stress, m.v.), miljøfaktorer og genetiske faktorer i relation til overvægt
- Kendskab til indhold, fordele og ulemper ved andre metoder og redskaber til vægtstop/vægttab end Små skridt-metoden, herunder de mest gængse "slankekur" (pulverkure mm), samt et basalt kendskab til behandlingsmåder for overvægt, herunder slankemedicin og fedmekirurgi
- Viden om ernæring i relation til overvægt – herunder en grundlæggende forståelse af makronæringsstofferne indflydelse på kroppen
- Viden om madens og måltidets betydning i en social sammenhæng
- Kendskab til sansernes betydning for appetitregulering og overvægt
- Kendskab til betydningen af fysisk aktivitet i et vægtstopforløb
- Kendskab til hvordan man kan motivere overvægtige og svært overvægtige til at være mere fysisk aktive

Trin 2

Læringsmålene for trin 2 er, at deltageren får:

- Viden om en grundmetode til den professionelle samtale
- Forståelse af egen motivation i forhold til grundmetoden
- Viden om gennemførelse af ansigt-til-ansigt-samtaler med overvægtige og svært overvægtige borgere samt perspektivering i forhold til gruppeforløb
- Træning i at skabe relationer til borgeren og give ansvaret tilbage til borgeren i en værdiskabende dialog
- Kendskab til assertion og ligeværdig kommunikation med overvægtige og svært overvægtige borgere
- Viden om opbygning af gruppeforløb for borgere med overvægt eller svært overvægt
- Kendskab til sin egen rolle som vægtstoprådgiver og efterfølgende supervisionsbehov

Trin 3

Læringsmålene for trin 3 er, at deltageren får:

- Kendskab til udfordringer i forhold til rollen som vægtstoprådgiver
- Forståelse af, hvad vægtstoprådgivere kan og ikke kan, og hvornår vægtstoprådgiveren kan og skal opfordre borgeren til at opsøge andre faggrupper, herunder borgerens egen læge
- Viden om netværk, vidensdeling og betydning af netværk i forhold til rollen som vægtstoprådgiver

- Kendskab til redskaber til at skabe eget netværk og udveksle viden og erfaringer
- Oplever metoderne "Den varme stol" eller "Open Space" til erfarings- og ideudvikling. "Den varme stol" er en metode, som giver rådgiveren mulighed for at få sparring og støtte fra de andre deltagere med henblik på egen videre udvikling. "Open Space" er en metode, som bruges i sammenhænge, hvor der er behov for at drøfte komplekse problemstillinger i større grupper

E-læring

Læringsmålene for de 3 e-læringsmoduler er, at deltageren får:

- Kendskab til indholdet i Små skridt-metoden
- Viden om den professionelle samtale og rollen som vægtstoprådgiver
- Kendskab til netværksanalyse til brug i det daglige arbejde
- Kendskab til og erfaring i at tage ansvar for sit eget læringsforløb bl.a. ved hjælp af internetbaseret læring

6.0. Materialer til brug ved afvikling af uddannelsen

Alle materialer til brug for at kunne planlægge og afvikle uddannelsen, er placeret på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk/VAEGTSTOP.

Materialerne er følgende:

- Kursusmappe
- 3 e-læringsmoduler samt 37 artikler og 25 øvelser, som er det internetbaserede materiale, som deltagerne anvender i forbindelse med uddannelsen
- Eksempler på materialer fra kommunale og regionale vægtstopprojekter til inspiration for vægtstoprådgivere
- Indeværende notat "Vægtstoprådgiveruddannelsen - indhold og kvalitetssikring"
- Brochure "Til dig som overvejer at uddanne dig til vægtstoprådgiver"
- Undervisningsvejledning
- Eksempler på undervisningsslides til inspiration for undervisere

Eksempler på materialer fra kommunale og regionale vægtstopprojekter er udarbejdet i forbindelse med vægtstoprådgiverprojekter i kommuner og regioner. Eksemplerne er til inspiration for vægtstoprådgivere, når de skal i gang med at planlægge deres egen rådgivning. Ved spørgsmål til materialet kan de pågældende projekter i kommuner og regioner evt. kontaktes.

Eksempler på undervisningsslides er udarbejdet i forbindelse med undervisningen på vægtstoprådgiveruddannelsen 2008-2011. Eksemplerne er til inspiration for undervisere på uddannelsen, når de skal i gang med at planlægge undervisningen.

7.0. Undervisere på uddannelsen

For at undervise på uddannelsen kræves det, at underviseren har den fornødne faglige baggrund på et tilstrækkeligt højt niveau.

Det anbefales, at underviserne på uddannelsen som minimum har en faglig baggrund som beskrevet nedenfor:

Trin 1:

Vedr. undervisning i emnerne "Introduktion til Små skridt-konceptet og træning i Små skridt-metoden", "andre metoder og redskaber til vægtstop/vægttab. Behandling af overvægt" og "grundlæggende ernæringslære":

- Kandidatuddannelse i human ernæring eller lign.

Vedr. undervisning i emnet "Sanselighed i spisningen":

- Bacheloruddannelse i ernæring eller lign.

Vedr. undervisning i emnerne "fysisk aktivitet og overvægt" og "playbuilding":

- Bacheloruddannelse i idræt eller lign.

Vedr. undervisning i emnerne "spiseadfærd og madpsykologi" og "forandringer af adfærd og motivation":

- Kandidatuddannelse i psykologi eller lign.
- Kompetencer inden for den anerkendende og den motiverende samtale, samt positiv psykologi, mindfulness og social learning theory

Trin2:

Vedr. undervisning i emnerne "gennemgang og træning i den professionelle samtale", "basis begreber i forhold til samtalen og Små skridt", "sproget og bevidstgørelse om egen rolle" og "tabuer og overvægt":

- Bacheloruddannelse i kommunikation, pædagogik eller lign.
- Solid erfaring med undervisning af grupper i forhold til øvelser, feed-back og coaching

Vedr. undervisning i emnerne "træning i rollen som vægtstoprådgiver" og "træning i at blive fortrolig med rollen som vægtstoprådgiver":

- Kompetencer inden for assertionstræning, coaching og rollespil

Trin 3:

Vedr. undervisning i emnerne "succeser og udfordringer siden sidst", "netværk og selvhjælpsgrupper" og "erfarings- og vidensdeling":

- Solid erfaring med undervisning af grupper i forhold til øvelser og feed-back
- Kompetencer inden for arbejdet med netværk
- Kompetencer inden for metoderne "Den varme stol" og "Open Space" metoden

Vedr. undervisning i emnet "erfaringer med vægtstoprådgivning":

- Solid erfaring med vægtstopforløb ud fra Små skridt-metoden i forhold til forskellige målgrupper
- Undervisningserfaring i forhold til større grupper

Desuden anbefales det, at underviserne på alle 3 trin generelt har:

- Erfaring med vejledning af overvægtige voksne i grupper og individuelt
- Erfaring med anvendelse af Små skridt-metoden
- Kompetencer inden for gruppedynamikker og gruppeundervisning, samt kunne anvende en anerkendende dialog med målgruppen for uddannelsen

8.0. Undervisningsmetoder

Der stilles følgende krav til underviserne i forhold til metoder anvendt på uddannelsen:

- Underviserne skal tilegne sig viden om vægtstoprådgiveruddannelsen gennem indeværende notat "Vægtstoprådgiveruddannelsen - indhold og kvalitetssikring" og undervisningsvejledningen
- Underviserne skal tilegne sig kendskab til og kunne anvende og henvise til materialerne målrettet deltagerne på vægtstoprådgiveruddannelsen: kursusmappen, de 3 e-læringsmoduler samt de 37 artikler og 25 øvelser
- Underviserne skal sikre en meget høj grad af involvering af deltagerne i undervisningen via interaktive metoder og øvelser. Disse udvælges i forhold til gruppesammensætning og holdstørrelse. F.eks. anvendes metoden "Open Space" på trin 3, hvis der er mere end 40 deltagere. Ved mindre hold anvendes andre reflekterende metoder f.eks. "Den varme stol"
- Underviserne skal overholde tidsplanen for de enkelte trin, for at sikre at alle emnerne nås på et tilstrækkeligt niveau

9.0. Fysiske undervisningsrammer

Der stilles følgende krav til de fysiske undervisningsrammer for uddannelsen:

- Lokalteter, hvor det er muligt at gennemføre fysisk aktivitet - minimum en gymnastiksal (trin 1) – alternativt kan fysisk aktivitet gennemføres i det fri
- Forplejningen skal være sund og sammensat ud fra sanselighed og ernæringsstandards for sund kost til mange
- Lokaler skal være indrettet med projektor og flipovere
- Mulighed for at anvende gruppelokaler (trin 2 og trin 3)
- Hvis trin 1 og 2 gennemføres som internat, skal der være faciliteter hertil, dvs. at overnatningsmuligheder er relativt tæt på undervisningslokalerne, og der er mulighed for adgang til undervisningslokaler og opholdsrum om aftenen