

BØRN I BALANCE II



En kort introduktion til 10 kommunale projekter i satspuljen
"Kommunens plan mod overvægt"

INDHOLD

Aalborg – Balance for livet	2
Aarhus – Fedt for Fight – skolestarter	4
Esbjerg – Bevæg dig sund og glad	6
Fredensborg – Vægt på sjov	8
Greve – MultiMinen	10
Køge – Den kompetente småbørnsfamilie	12
Roskilde – Nye vaner – Nye veje	14
Struer – S-faktor	16
Tønder – Talent for sundhed	18
Vejen – Du bestemmer – vægten indeni	20



BØRN i BALANCE II

Udgivet af Sundhedsstyrelsen
Axel Heides Gade 1
2300 København S
www.sst.dk

September 2012, 1. udgave

1. oplag – 1000 eks.

Manuskript: Journalist Karen Brygmann, Ægir

Foto:

Ole Hein Pedersen (forside, side 4 tv, 5)

Heidi Maxmilling (side 4 th)

Lars Møller (side 8, 9, 10 tv, 12 tv, 14, 15, 16, 17, 18 nederst, 20)

Mikael Rieck (side 10 th, 11, 12 nederst, 18 øverst)

Karsten Weirup (side 15)

Redaktion: Lisa von Huth Smith, Sundhedsstyrelsen

Grafisk tilrettelæggelse og tryk: Rosendahls-Schultz Grafisk A/S

ISBN (trykt version): 978-87-7104-414-0

ISBN (elektronisk udgave): 978-87-7104-413-3

FORORD

Børn i balance II beskriver de 10 kommunale projekter om forebyggelse af overvægt hos børn og unge, som blev igangsat ved tredje og sidste udmøntning af satspuljen ”Kommunens plan mod overvægt 2005-2008“. Projekterne forløb i perioden 2009-2011. Sundhedsstyrelsen har i alt udmøntet 73 mio. kr. på puljen heraf 15 mio. kr. i tredje udmøntning.

Det overordnede formål med projekterne i tredje udmøntning har været at udvikle specifikke, strukturerede forebyggelses- og behandlingsindsatser overfor overvægtige børn og unge med fokus på en styrket indsats i den kommunale sundhedstjeneste. Indsatserne er koncentreret om sunde madvaner og fremme af fysisk aktivitet og har desuden fokus på de psykologiske og sociale sider af at være overvægtig. Familieinddragelse er en central komponent i indsatserne. Projekterne benytter sig af forskellige teoretiske og metodiske tilgange og er både indholdsmæssigt og organisatorisk forskelligt tilrettelagt. Fælles for projekterne er, at de inddrager mange aktører på tværs af faggrupper og sektorer. De enkelte projekter henvender sig til forholdsvis snævre aldersgrupper, men samlet spænder de 10 projekter over indsatser til børn og unge i alderen 2-18 år.

Hensigten med *Børn i balance II* er at give en samlet, kort introduktion til projekterne fra tredje udmøntning. Projekternes resultater er ikke i fokus her, men fremgår af *Sammenfattende evaluering af projekterne i satspuljen ”Kommunens plan mod overvægt blandt børn og unge“* (2012) og af devalueringerne for de tre udmøntninger.

Det er Sundhedsstyrelsens forhåbning, at *Børn i balance II* sammen med *Børn i balance* og *Sammenfattende evaluering af projekterne i satspuljen ”Kommunens plan mod overvægt blandt børn og unge“* kan give inspiration til arbejdet med forebyggelse og behandling af overvægt blandt børn og unge samt viderebringe væsentlige erfaringer og resultater og således bidrage til at løfte kommunernes indsats mod overvægt.

Jette Jul Bruun
Enhedschef i Sundhedsstyrelsen



DET SKAL VÆRE TRYGT AT DYRKE IDRÆT

Sammen med en sundhedsplejerske har dygtige trænere dannet spydspids i en indsats i Aalborg, rettet mod familier med overvægt, som ikke favnes af den traditionelle idrætsverden. Med kreativitet og pædagogisk blik har idrætsinstruktører skabt nye motionstilbud, der appellerer til både børnene og deres forældre

Kender man ikke kulturen og de sociale koder, der kendetegner de traditionelle idrætsforeninger i Danmark, kan man hurtigt føle sig som en fremmed fugl. Ikke mindst hvis man heller ikke er særlig god til den idræt, man prøver at give sig i kast med. Derfor valgte Aalborg Kommune som led i projektet "Balance for livet" at etablere nogle særlige, beskyttede idrætsmiljøer til de overvægtige børn og deres forældre, der var målgruppen.

– Det har været vigtigt for børnene at være på nogle særlige hold, hvor de ikke adskiller sig synderligt fra de andre kammerater. Udover erfaring inden for idræt er idrætsinstruktørerne udvalgt ud fra deres forståelse for børnenes situation og pædagogiske evner. Trænerne har eksempelvis blik for børnenes sårbarhed overfor at lide nederlag. Og både i gymnastiksalen, i svømmehallen og ved andre aktiviteter lægger instruktørerne vægt på alternative lege og sport, på trygge relationer

og på at få forældrene med, så det bliver en ny og sjov aktivitet for børnene, fortæller Torben Krogh Kjeldgaard, der er konsulent i Forvaltningen for Sundhed og Bæredygtig Udvikling.

Det er i høj grad lykkedes, men dermed bliver børnene ikke nødvendigvis hurtigt klar til at deltage i almindelige idrætsstilbud, hvor der sjældent bliver lagt vægt på den ekstra pædagogiske støtte, "Balance for livet" prioriterer.

Styrke selvværd

Ved siden af motionstilbuddet får familierne hjemmebesøg af projektets koordinator, der har faglig baggrund som sundhedsplejerske. Besøgene fokuserer på at give familierne konkrete redskaber til at arbejde med overvægten, blandt andet ved at tale om vaneskelighederne ved at lægge vaner om og hvordan de selv kan støtte barnet. Et af redskaberne er metoden Små Skridt, hvor man fokuserer på enkle, konkrete mål frem for eventuelt på

- Projektperiode: 2009-2011
- Aldersgruppe: Børn mellem to og ti år
- Kontaktperson: Torben Krogh Kjeldgaard
- tkk-sbu@aalborg.dk
- Tlf. 99 31 13 16
- www.aalborg.dk



problemer ved overvægt. Det styrker barnets selvværd og øger evnen til at skabe forandring hos både børn og forældre, fordi de selv formulerer målene.

Mange forældre vil også gerne indgå i projektets netværksgrupper med andre familier, der kender de samme problemstillinger. En af aktiviteterne er fælles madværksteder, hvor der blandt andet indgår kostvejledning og er god tid til at tale om, hvad der ellers optager familierne.

– Forældrene er rigtig glade for udbyttet og viser det konkret ved at anbefale tilbuddet til andre. I starten syntes vi, at enkelte familier stoppede for hurtigt og for eksempel ikke mente, de havde brug for de sidste opfølgende besøg mere end et år efter start. Vi justerer løbende indsatsen, så den passer ind i familiernes dagligdag, og så vi samtidig kan følge dem i en længere periode. For det er en lang proces at lægge sine vaner om, understreger Torben Krogh Kjeldgaard.

Svært at nå alle faggrupper

Målsætningen om at udvikle et specifikt tilbud til børn med overvægt og deres familier lykkedes i Aalborg. Derimod løb projektledelsen ind i flere udfordringer med henblik på at nå sit andet overordnede mål, nemlig at udvikle et fintmasket net af fagprofessionelle, der ville henvise familier til tilbuddet.

Hensigten var at øge rekrutteringen ved, at også praktiserende læger, tandplejen og personale i dagpleje og daginstitutioner ville anbefale tilbuddet til børnefamilier, de var i kontakt med. Men det er kun sket i begrænset omfang. Især sundhedsplejen, skolesund-

74 overvægtige børn i alderen to til 10 år og deres familier deltog i tilbuddet, som blev afviklet i Aalborg Kommunes område Nord. Projektet byggede på tre elementer: Samtaler i familien med sundhedsplejerske med speciale i overvægt, vejledning i sund kost og fysisk aktivitet for hele familien.

Hovedvægten var på sundhedsplejerskens indsats i familierne. Bl.a. med udgangspunkt i metoden Små Skridt formulerede familierne selv under guidning af sundhedsplejersken ændringer og delmål, de ønskede at sætte sig for at fremme en sundere livsstil. Metoden er konkret for både børn og voksne.

Desuden deltog familierne i fælles madværksteder med vejledning i en sundere kost, og hvor formålet også var at etablere netværk mellem familierne.

Især gymnastik og svømning har domineret som fysisk aktivitet, men andre idrætsgrene er også prøvet. Instruktørerne har lagt stor vægt på at inddrage forældrene – når det er lykkedes, er børnenes motivation og udbytte steget.

Indsatsen var tilrettelagt over 18 måneder i alt. Først en intensiv periode med hyppige aktiviteter for både børn og forældre, så en opfølgende fase, hvor aktiviteterne var færre. Og til sidst en udslussende fase med ganske få møder.

”Balance for livet” sigtede også mod at udvikle et fintmasket net af fagprofessionelle, der ville henvise familier til tilbuddet. Det lykkedes kun i begrænset omfang.

Forankring:

Projektet er forankret som en integreret del af indsatsen ”Vanebryderne”, som i dag er et tilbud til alle børn og unge med overvægt i alderen to til 17 år i Aalborg Kommune og deres familier. Der er etableret et pilotsamarbejde med sygehusets børneafdeling, som tilbyder at screene alle børn, der henvises for, om der ligger sygdom til grund for overvægten.

hedsplejen og dernæst familier, der selv har god effekt af tilbuddet, tegner sig for hovedparten af alle henvisninger.

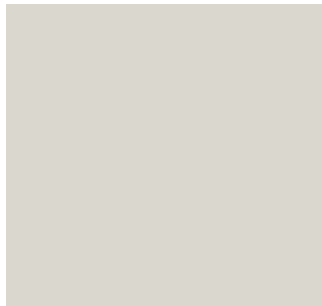
– Det har været vanskeligere, end vi håbede, at udbrede engagementet til andre faggrupper end sundhedsplejen. Det skyldes både, at der er medarbejdergrupper, som mener, at den opgave ikke hører hjemme på deres bord, og at overvægt er tabuiseret og derfor vanskeligt at tage fat på. Det falder mest naturligt for sundhedsplejen, konstaterer Torben Krogh Kjeldgaard.

For de praktiserende læger spillede det blandt ind, at der var tale om et forsøgsprojekt, som kun dækkede en mindre del af kommunen og risikerede at forsvinde igen. Den forventning blev ryddet af vejen med overgangen til kommunal drift under titlen ”Vanebryderne”. Samtidig blev målgruppen udvidet til at omfatte alle overvægtige

børn og unge i kommunen fra to til 17 år.

– Vi ser nu flere praktiserende læger henvise, og der er ingen tvivl om, at tilbuddet udbygges i de kommende år i takt med, at det bliver mere kendt i almen praksis, og at muligheden for at blive undersøgt af en børnelæge indgår som en del af tilbuddet, noterer Torben Krogh Kjeldgaard.

Det er sket ved et pilotsamarbejde med sygehusets børneafdeling, som tilbyder at screene alle børn, der henvises for, om der ligger sygdom til grund for overvægten.



SUND SKOLESTART

Ved barnets skolestart begynder en mærkbar ny fase i familiens liv. Og netop det er et rigtigt godt tidspunkt for Aarhus Kommune til at inspirere familier med svært overvægtige børn til sundere vaner

Første hjemmebesøg af sundhedsplejersken blev af en del familier i Aarhus imødeset med en lille uro. For hvordan ville sundhedsplejersken helt konkret præsentere den seksårige søn for, at han faktisk havde et stort behov for at tabe sig, og at familien nok skulle tillægge sig nogle helt andre vaner, end de kendte i dagligdagen?

Men de seks specialuddannede sundhedsplejersker i Aarhus Kommunes indsats ”Fedt for Fight“ vandt hurtigt både børnenes og forældrenes tilid.

– Jeg husker ikke rigtigt, hvordan hun fik det med overvægten ind, men hun var kanon god til at snakke med ham. Hun spurgte for eksempel til

venner, og hvordan han så sig selv om nogle år, når han er blevet stor. Han fik stor tillid til hende. Senere huskede hun blandt andet at følge op på ting, de tidligere havde snakket om, fremhæver en af mødrene, der deltog i projektet.

Ligesom andre forældre slap hun dermed sin umiddelbare bekymring for, at barnet ville begynde at opfatte sin krop som noget, han måske skulle skamme sig over.

Ofte resulterede det første besøg i en farverig tegning og huskeseddel, som i nogle hjem kom op at hænge på væggen. Med metoden mind mapping gjorde hele familien sig sammen med sundhedsplejersken tanker om både sunde og usunde valg og om den proces, de ville gå i gang med: Om hvordan madpakken og dagens andre måltider kunne sammensættes både sundt og indbydende. Og om lege og idræt særligt for børnene i ”Fedt for Fight“.

Får mange familier i tale

Deltagerne i ”Fedt for Fight“ blev fundet ved, at sundhedsplejerskerne screenede for svær overvægt blandt alle børn i 0. klasse.

– På det tidspunkt ser sundhedsplejerskerne systematisk alle børn i forbindelse med skolestart. Desuden oplever vi, at tidspunktet er særligt velegnet til en dialog om sunde vaner med familierne. Børnene er indstillede på, at der sker helt nye ting i deres liv, og forældrene lægger vægt på, at barnet får den bedst mulige start i skolen. Derfor får vi rigtig mange familier i tale, siger projektleder Henriette Hansen, der er konsulent i Sundhed og Trivsel under kommunens Børn og Unge Magistrat.

Næsten to tredjedele af familierne, som fik tilbuddet, sagde ja til at deltage i det et-årige forløb. De fleste af børnene deltog i to timers leg og fysisk aktivitet om ugen. Andre gik allerede til en form for idræt og fortsatte i stedet med den. Udover samtalerne i hjemmet med sundhedsplejersken kunne forældrene deltage i fælles forældrearrangementer om emner som mad og måltider, bevægelse samt om tanker og følelser om forældrerollen. Desuden kunne de få individuel vejledning af en diætist. Ca. halvdelen af familierne valgte også at få barnet undersøgt hos lægen for, om der lå syg-

- Projektperiode: 2008-2011
- Aldersgruppe: Børn på seks til syv år
- Kontaktperson: Henriette Hansen
- hhansen@aarhus.dk
- Tlf. 29 20 44 25
- www.aarhus.dk

Indsatsen varede et år og var rettet mod alle svært overvægtige børn i 0. klasse i Aarhus Kommune og deres familier. I alt 140 familier deltog i forløbet, det svarer til næsten to tredjedele af målgruppen, som blev fundet ved sundhedsplejerskernes screening i 0. klasse.

Familierne har fået op til fire hjemmebesøg af en sundhedsplejerske, der er specialiseret i arbejdet med overvægt. Hun gav familierne indsigt i problemer med overvægt og støttede og motiverede familien til at udvikle en plan for forløbet.

To tredjedele af børnene har deltaget i det særlige idrætstilbud ”Leg og bevægelse“, tilrettelagt af idrætsskubben AGF, og halvdelen af familierne indgik i forældregrupper, som mødtes seks gange for at få ny viden og dele erfaringer om mad og måltider, bevægelse samt tanker og følelser om forælderrollen.

Desuden kunne familierne få individuel vejledning hos en diætist. Halvdelen af børnene er tilset af en læge for at undersøge, om der lå sygdom til grund for overvægten. Flere børn kom i behandling for astma og fik dermed lettere ved at dyrke motion.

Børnene har gået til kontrolvejning hos skolesundhedsplejersken.

Forankring:

Tilbuddet videreføres i dag af Aarhus Kommune.



dom til grund for overvægten. Det resulterede blandt andet i, at flere børn fik behandlet deres astma og nu har lettere ved at være fysisk aktive.

Lille gruppe specialister

”Fedt for Fight“ skabte trygge rammer for både børn og voksne til at konfrontere udfordringen med svær overvægt. Med støtte af sundhedsplejerskerne satte familierne sig konkrete mål, og en stor andel af familierne opnåede rigtig flotte resultater.

– Vi når ud til både meget velfungerende familier og til familier med betydeligt færre resurser, hvor forudsætningerne for at skabe forandring ikke er lige så store. Det har været en fordel, at vi har samlet indsatsen i ”Fedt for Fight“ på seks specialiserede sundhedsplejersker, som både har udviklet stor erfaring i det konkrete arbejde med familierne og desuden kan støtte hinanden fagligt, når den udvikling, de har sat i gang i nogle af familierne, senere går lidt i stå eksempelvis. Den specialiserede indsats er en væsentlig årsag til, at vi har opnået så gode resultater, siger Henriette Hansen.



KOMMUNE OG FORENINGER HAR FORSKELLIGE MÅL

Det store udbud af lokale idrætsforeninger synes umiddelbart at være oplagte samarbejdspartnere i den kommunale sundhedsindsats. Men det kræver en særlig indsats, hvis motionstilbud til overvægtige børn skal integreres i de frivillige miljøer, lyder erfaringen i Esbjerg

Selv om idræt er sundt, kan samarbejdet med de lokale idrætsforeninger byde på store udfordringer, når kommunen vil iværksætte en målrettet sundhedsindsats. For mens det kommunale sigte er borgernes sundhed, ser foreningerne ofte selve idrætten som et mål i sig selv. Og med det fokus, kan det være svært for foreningerne at rumme en gruppe af børn, som ikke nødvendigvis har lysten til at spille bold eller gøre gymnastik, men har brug for at blive inspireret og motiveret, før lysten begynder at gro.

Vanskelighederne ved at etablere et samarbejde med idrætsforeningerne var én af flere udfordringer, Esbjerg Kommunes projekt ”Bevæg dig sund og glad“ mødte i opstartsfasen. Med projektet ville kommunen udvikle en indsats for overvægtige børn i 4.-6. klasse og deres forældre for at styrke deres resurser til at håndtere problemet med overvægt.

– Vi oplevede i starten et stort frafald blandt børnene, fordi vi ikke tog højde for, at de krævede en anden tilgang end de børn, idrætsforeningerne er vant til at arbejde med. Vi havde ellers lagt vægt på at tilknytte idrætsledere, der ikke blot var dygtige til deres idrætsgren, men som også så det som et socialt ansvar, at foreningen skulle rumme børn med særlige behov. Alligevel lykkedes det aldrig helt, siger projektleder Thea Valbjørn.



Trykke relationer

Siden etablerede kommunen med stor succes forløbet ”Ha’ det godt med dig selv” på Ådalskolen. Forløbet blev tilrettelagt i tæt samarbejde mellem skolen og den lokale sundhedspleje og med et engageret team af idrætslærere og sundhedsplejersker.

– Børnene havde en meget tryk relation til de voksne helt fra start. De fleste kendte både lærere og sundhedsplejerske i forvejen og mødte dem også på skolen i det daglige. Ingen faldt fra, og afbud var sjældne, konstaterer Thea Valbjørn tilfreds.

Idrætslærerne udfordrede gruppen med nye typer af fysisk aktivitet, der som oftest fangede børnene. På programmet var blandt andet mange lege, spinning, fitness og geocaching, som er en form for skattejagt i naturen eller i byen ved hjælp af GPS. Sundhedsplejerskerne ledte børnene igennem en række strukturerede gruppesamtaler, hvor der primært var fokus på selvværd, men hvor der også blev taget hul på svære ting som oplevelser med drilleri, mobning, vanskelige relationer i familien og lav selvværdsfølelse. Selve vægttabet blev ikke dyrket i forbindelse med samtalerne.

Børnene var meget glade for det tre måneder lange forløb. Det gav både nye venskaber, masser af oplevelser og en lyst til at dyrke sport. Det har betydet, at de har fået det bedre med sig selv, fremhæver de.

Prøvede flere modeller

Oprindeligt ønskede Esbjerg en indsats, som inddrog forældrene betydeligt mere, end det var tilfældet i forløbet på Ådalskolen, hvor forældrene deltog i et indledende informationsmøde og ellers bare var med på sidelinjen. Der blev afprøvet flere modeller i projektperioden, blandt andet et forløb med fem samtaler om livsstilsændringer med en af kommunens sundhedscoaches for overvægtige børn i 0.-10. klasse og deres forældre.

– Generelt har vi oplevet forældresamarbejdet som vanskeligt. Mange forældre er udeblevet fra aftalte møder uden at melde afbud og lod også børnene udeblive fra deres aktiviteter. Derfor valgte vi i forløbet på Ådalskolen at fokusere mere entydigt på børnene i indsatsen, fortæller Thea Valbjørn.

Samtidig var det vigtigt at fokusere på en model, som med stor sandsynlighed kunne videreføres efter projektperi-

Projektet blev iværksat som et et-årigt forløb for overvægtige børn i 4.-6. klasse og deres forældre. Esbjerg Kommunes sundhedscoaches varetog både individuel og gruppecoaching af familierne i projektfasen. Opgaven skulle siden overgå til sundhedsplejen, som visiterede til projektet.

Lokale idrætsforeninger stod i samarbejde med sundhedscoachene for udvikling af et særligt motionstilbud til børnene, de kunne deltage i to gange om ugen. Desuden fik familierne tilbud om praktiske madaftener med kostvejledning.

Både idrætstilbuddet og tilbuddene til familierne var præget af frafald – det var svært at få forældrene til at bakke op om indsatsen. Derfor udviklede man på Ådalskolen i samarbejde med den lokale sundhedspleje et kortere forløb, alene målrettet en lidt ældre børnegruppe i 5.-7. klasse. Tværfaglige teams af sundhedsplejersker og idrætslærere varetog forløbet ”Ha’ det godt med dig selv”. Det bestod af strukturerede gruppesamtaler om bl.a. trivsel og venskab, lærerne stod for fysisk træning og leg. Tilbuddet var populært og uden frafald.

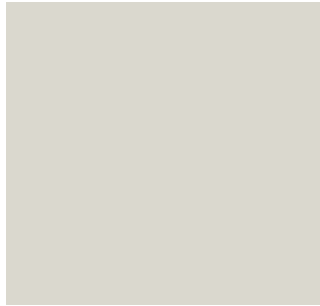
Forankring:

Håbet er, at ”Ha’ det godt med dig selv” i 2012 fortsætter på to andre skoler i Esbjerg. De øvrige tilbud er ikke fastholdt.

oden. På den baggrund opgav man ideen om de fem individuelle samtaler med børn og forældre, som hurtigt viste sig at være for resursetung.

Håbet er, at indsatsen ”Ha’ det godt med dig selv” i 2012 kan videreføres på to af kommunens skoler. Forløbet er blevet udvidet, så børnene efter de første tre intensive måneder med både samtaler og træning kan fortsætte træningen i op til et år.

- Projektperiode: 2009-2011
- Aldersgruppe: Børn i 4.-6. klasse
- Kontaktperson: Thea Valbjørn
- theva@esbjerg.dk
- Tlf. 76 16 32 71
- www.esbjerg.dk



EN VOKSEN AT BETRO SIG TIL

Sundere vaner og bedre trivsel både i skolen, fritiden og hjemme i familien. Det var målet med projektet ”Vægt på sjov“, som Fredensborg Kommune iværksatte overfor elever i 4.-6. klasse på to af kommunens skoler og deres forældre

Mange elever i 4.-6. klasse i Fredensborg Kommune har de seneste år opdaget skolesundhedsplejersken som en god, fortrolig voksen, de kan vende stort og småt med, hvis der er noget, der nager dem. Som led i projektet ”Vægt på sjov“ talte sundhedsplejersken blandt andet med alle elever på de tre klassetrin på to af kommunens skoler og blev snart et værdsat ansigt.

– Rent praktisk kom sundhedsplejerskerne til at tilbringe mange flere timer ude på skolerne. Det var medvirkende til, at de blev brugt helt anderledes end normalt af børnene. Ofte smuttede elever af sig selv hen forbi sundhedsplejerskens kontor for at søge råd om et eller andet, eller når de havde brug for en voksen, der lyttede til dem, fortæller projektleder Julie Nybo Bredfeldt.

Når sundhedsplejersken i samtalerne sad overfor et overvægtigt barn eller et barn med risiko for at udvikle overvægt, kunne hun henvise til et særligt idrætstilbud, som blev iværksat på de to

skoler, og som var målrettet børn med overvægt og motorisk svage børn. Det blev ledet af en erfaren idrætsinstruktør, og både sundhedsplejersker og lærere henviste elever til ”Idræt for sjov“.

– Der er en stor gruppe børn, som har brug for at blive inspireret på nye måder, hvis de skal få lyst til at bevæge sig. Men fyldes gulvet med madrasser, man kan tumle på, og ændrer man lidt på regler eller rammerne for boldspillet, så alle kan være med, synes mange af børnene, at det er sjovt, forklarer Julie Nybo Bredfeldt.

Tager tid at rekruttere deltagere

Flere end 100 elever deltog i ”Idræt for sjov“ i de to skoleår, det forløb, mange dog temmelig uregelmæssigt. Erfaringen fra Fredensborg er, at det tager sin tid at gøre nye tilbud kendt både blandt børn og forældre og blandt de forskellige personalegrupper, der spiller en rolle for rekrutteringen. Desuden var det en udfordring at fastholde børnene i længere tid i tilbuddet.

- Projektperiode: 2009-2011
- Aldersgruppe: Børn i 4.-6. klasse
- Kontaktperson: Julie Nybo Bredfeldt
- jbth@fredensborg.dk
- Tlf. 72 56 22 86
- www.fredensborg.dk



VÆGT PÅ SJOV

– Det var en udfordring at få en del af børnene til at komme fast til undervisningen – også selv om de gav udtryk for, at det var rigtigt sjovt at deltage. En del af forklaringen er måske, at det er en gruppe børn, som ikke er vant til faste fritidsaktiviteter, mener projektlederen.

I dag viderefører Fredensborg Kommunes Fritidsbutik det særlige idræts-tilbud i en lidt ændret form.

Også når det gjaldt familiesamtalerne, der var et tredje tilbud til eleverne i 4.-6. klasse og deres forældre, oplevede man, at det tog sin tid at rekruttere deltagere. I alt 11 familier sagde ja tak til et forløb på mellem en og syv samtaler med en særligt uddannet sundhedsplejerske, som tog udgangspunkt i familiernes behov og fokuserede på at understøtte familiens egne resurser.

Familier fik lyst til forandring

Sundhedsplejersken lyttede og spurgte ind til familiernes egen fortælling om ting, der voldte dem udfordringer i dagligdagen. Det kunne for eksempel være konflikter imellem forældre og barn eller imellem søskende, at man sjældent nåede at mødes omkring et fælles måltid i dagligdagen og få talt sammen, eller at både børn og forældre savnede at foretage sig fælles ting i weekenden. Sundhedsplejersken fun-

Sundhedsindsats for elever i 4.-6. klasse på to skoler i socialt udsatte områder. En indsats, som siden kunne forankres bredt i kommunen. Sundhedsplejerskerne screenede alle eleverne på de tre årgange for overvægt. Desuden blev der på begge skoler iværksat et særligt idrætstilbud "Idræt for sjov", som sundhedsplejerskerne og lærere henviste motorisk svage elever og børn med overvægt til. Mere end 100 børn deltog, heraf udgjorde ca. 20 en fast kerne.

Desuden kunne eleverne og deres forældre, hvis de oplevede særligt behov for støtte, få en række familiesamtaler med en særligt uddannet sundhedsplejerske. Samtalerne fokuserede på familiens egne resurser og tog udgangspunkt i familiernes behov. Ofte handlede samtalerne både om at forbedre relationerne indbyrdes i familien, at styrke barnet i at udvikle venskaber med kammerater og om at udvikle en sundere livsstil i familierne. 11 familier deltog i samtalerne.

"Vægt på sjov" blev tilrettelagt i tæt samarbejde mellem sundhedsplejen, sundhedsforvaltningen og lederne ved de to skoler.

Forankring:

Indsatsen for at støtte idrætssvage og fysisk inaktive børn videreføres i regi af Fredensborg Kommunes Fritidsbutik, som bl.a. sender opsøgende fritidsvejledere ud på skolerne for at introducere elever i alle aldre til foreningerne og til særligt tilrettelagte idrætsaktiviteter. Sundhedsplejerskernes samtaler med eleverne i 4.-6. klasse og familiesamtalerne viste sig for resursekrævende at fastholde.

gerede som støttende samtalepartner for alle i familien og som én, der også kunne være med til at afdække de resurser og løsninger, familien selv rummede.

– Generelt oplevede både børn og forældre forløbet som meget givtigt. De fremhævede blandt andet, at samtalerne forandrede deres syn på nogle ting og gav både lyst og nogle ideer til at prøve at ændre nogle af familiens vaner, fortæller Julie Nybo Bredensfeld.

For sundhedsplejerskerne blev familiesamtalerne mere resursekrævende end forventet. Dels var det flere gange svært at afslutte det enkelte forløb, fordi familierne syntes, der var behov for at forlænge det. Dels var der ofte en del opfølgning på de enkelte samtaler – måske ønskede en familie også sundhedsplejerskens støtte ved kontakt med skolen, praktiserende læge eller med kommunens Familiecenter.

– Vi måtte konstatere, at den model vi afprøvede for samtalerne var for re-

sursekrævende til, at vi kunne videreføre den inden for de eksisterende rammer, konstaterer projektlederen.





TOSPROGEDE SUNDHEDSFORMIDLERE SKABER TRYGHED

Sundhedsplejen var sammen med Familiecentret og tosprogede sundhedsformidlere vigtige resurser, da en mangfoldig gruppe af familier i Greve satte fokus på en sundere livsstil

Både sproget, menuen og metoden ændrede sig undervejs i Greve Kommunes tilbud ”MultiMinen“, rettet mod overvægtige børn i alderen seks til otte år og deres familier. De første hold var præget af danske familier, men siden lyttede mange familier med anden etnisk baggrund end dansk til skolesundhedsplejerskens råd om, at der var hjælp at hente, hvis de gerne ville vide mere om en sundere livsstil. Og ved løbende at tilpasse indsatsen de nye målgrupper lykkedes det kommunen at fastholde langt størstedelen

af den mangfoldige gruppe deltagere og give dem et mærkbart udbytte med hjem.

Oprindeligt var forløbet tilrettelagt i tæt samarbejde mellem sundhedsplejen og kommunens Familiecenter, hvor man har stor erfaring med støttende, tværfaglige indsatser i forhold til familier.

– Der ligger tit alle mulige komplekse problemer, relationer eller følelses bag, at vi tillægger os nogle kostvaner og en livsstil, som ikke er sund for os. Det felt samt samspillet mellem børn og voksne i familien har medarbejderne på Familiecentret stor indsigt i at afdække og arbejde med. Og sammen med sundhedsplejerskerne var de en stor resurser i projektet, fortæller Birgitte Bonnevie, der var projektleder af ”MultiMinen“.

Vigtigt at skabe tryghed

To gange om ugen deltog børnene i et særligt lege- og motionstilbud. Det

blev tilrettelagt af en dygtig instruktør, der formåede at give børnene helt nye udfordringer og succesoplevelser gennem fysisk leg og bevægelse. Samtidig fik familierne flere individuelle vejledninger af diætist og sundhedsplejerske. Her blev bl.a. arbejdet med handleplaner for, hvilke forandringer familierne ønskede at skabe i dagligdagen vedrørende kost, livsstil og motion – og hvordan de kunne takle eller forebygge konflikter, der måtte opstå, når der i fremtiden kun sjældent kom sodavand i indkøbsvognen eksempelvis. Andre gange var Familiecentret vært for netværksmøder og fælles middage for grupper af familier, så de kunne udveksle erfaringer om den proces, de alle var i gang med. Enkelte familienetværk levede videre efter det 40 uger lange forløb.

Da et stigende antal familier med anden etnisk baggrund kom på de følgende hold, var det svært at introducere dem til Familiecentrets ramme.

- Projektperiode: 2009-2011
- Aldersgruppe: Børn fra seks til otte år
- Kontaktperson: Birgitte Bonnevie
- bibo@greve.dk
- Tlf. 43 97 91 21
- www.greve.dk

– Mange kendte ikke til centrets arbejdsform, som blandt andet tager udgangspunkt i dynamiske processer i og imellem familierne, suppleret af den professionelle guidning af deltagerne. Nogle opfattede centret som en myndighed, der måske kunne tage beslutninger hen over hovedet på enkelte familier. Derfor tilrettelagde vi et nyt forløb, hvor vi i stedet inddrog tosprogede sundhedsformidlere. Det skabte tryk, fortæller Birgitte Bonnevie.

Rekruttering tager tid

Sundhedsformidlerne tog både på hjemmebesøg hos familierne og informerede og rådgav om sundhed, idrætsliv, opdragelse og forælderrolle i det danske samfund. Der blev etableret en mødre- og en fædregruppe, hvor der også blev informeret og debatteret om en sundere livsstil, og hvor bedsteforældre og venner af familierne blev inviteret med. Både temaaftener med fællesspisning og børnenes afsluttende gymnastikopvisning trak mange familier og venner af huse.

– Sundhedsformidlerne var vigtige for, at vi nåede denne del af målgruppen. De kunne både tale deltagerens modersmål og havde det nødvendige kendskab til deres kulturelle baggrund, så de i samarbejde med sundhedsplejerskerne kunne formidle budskaber om sundhed på en måde, som deltagerne forstod og tog imod, fortæller Birgitte Bonnevie.

De største udfordringer for ”MultiMinen” har ligget i rekrutteringen og i at fastholde flere af familierne i så lang tid, at medarbejderne vurderer, at de sundere vaner er kommet tilstrækkeligt ind under huden på deltagerne.

– Det tager tid at komme i dialog med målgruppen. Sundhedsplejerskerne spillede en nøglerolle i rekrutteringen, fordi de er kendte og respekterede af forældre og børn på skolerne. Og de trak blandt andet på nyvundne kompetencer inden for den motiverende og coachende tilgang til familierne, vi tilrettelagde som led i projektet. De lyttede til de spørgsmål, der

MULTIMINEN

optog familierne, og kunne formidle indholdet i vores indsats, så det appellerede til forældrene forklarer projektlederen.

God ledelsesopbakning, stabilitet i projektgruppen samt månedlige møder, som også inddrog mere perifere aktører i projektet, var andre vigtige faktorer, som gjorde, at de involverede har følt sig velinformerede og kunne

dirigere indsatsen i nye retninger, da det blev aktuelt.

I betragtning af at både børn og voksne tillige oplevede et væsentligt udbytte af at være med i forløbet, var der ikke mindst blandt sundhedsplejerskerne ærgrelse over, at det nye tilbud for denne aldersgruppe ikke umiddelbart blev videreført i kommunalt regi.



Tilbuddet var rettet mod alle overvægtige børn imellem seks og otte år og deres familier. Børnene deltog i alternative lege- og idrætsaktiviteter to gange om ugen. Familierne fik både individuel og gruppevis kostvejledning samt støtte til at udvikle og fastholde handleplaner med fokus på sund kost, livsstil og motion. Der var også fokus på forælderrollen og relationerne i familien. Desuden blev der etableret middagsnetværk mellem familierne.

Den fysiske træning foregik på særlige lukkede hold i regi af Greve Gymnastik og Trampolin. Sundhedsplejersker på skolerne introducerede familierne til tilbuddet, mens den koordinerende sundhedsplejerske stod for visitationen. Sundhedsplejersker, diætist og Familiecentret i Greve Kommune samarbejdede om vejledningen af familierne.

Forløbene strakte sig over ca. 40 uger.

På to senere forløb var mange deltagere med anden etnisk baggrund end dansk, hvis forældre blot talte lidt dansk. For at optimere deltagelse og kommunikationen med forældre med anden etnisk baggrund end dansk blev tosprogede sundhedsformidlere tilknyttet Familiecentret. De stod for både fælles temaaftener for henholdsvis fædre- og mødregrupper om sundhed, opdragelse og forælderrolle, ligesom familierne blev tilbudt individuelle samtaler i hjemmet og mødtes til flere fællesspisninger.

Forankring:

”MultiMinen” er endnu ikke overgået til kommunal drift.



BØRN HAR KRAV PÅ SUNDE VANER

Sundhedsplejersker behøver tid og træning, når de skal indtage en ny og anderledes rolle i forhold til børnefamilier. Det viste sig, da de præsenterede familier i Køge for en række nye tilbud, der blandt andet skal forebygge overvægt

Uanset at den faglige viden er i top, og de for længst har opgivet at holde tal på de mange børn og forældre, de har tilset, har sundhedsplejerskerne i Køge Kommune ofte følt sig på glatis de senere år. De har skullet tilegne sig en ny rolle i samspillet med familierne.

– Sundhedsplejersker har en stor faglig ekspertise og har i årtier optrådt som den dygtige og indsigtfulde ekspert i dialogen med forældrene. Men i forbindelse med vores indsats ”Den kompetente småbørnsfamilie“ fik de en meget anderledes rolle, fortæller Lisbeth Holm Olsen, der er faglig leder i kommunens Forebyggelse og Sundhedsfremme og uddyber:

– De skal sætte en proces i gang med forældrene, der åbner for en sundhedsfremmende samtale, hvor man på én gang lytter og motiverer til med små skridt at styrke de kompetencer, de har som forældre.

Skiftet fra ekspert til proceskonsulent har været en udfordring for mange sundhedsplejersker samtidig med, at de har oplevet det som en spændende opgave.

Ved at tilbyde et livsstilsbesøg af sundhedsplejersken til alle familier med 3 ½-årige børn ønskede kommunen blandt andet at komme i dialog og præsentere en række tilbud for familier, der særligt kan have brug for støtte. Deltagerne oplevede, at erfaringerne med Marte Meo-forløb og Du Bestemmer-metoden gav både ny indsigt og helt konkrete redskaber, der hjalp dem til at håndtere problemer i hverdagen. Begge er anerkendte vejledningsmetoder, som tager afsæt i

- Projektperiode: 2009-2011
- Aldersgruppe: Børn på 3½ år
- Kontaktperson: Lisbeth Holm Olsen
- lisbeth.holm.olsen@koege.dk
- Tlf. 56 67 69 44
- www.koege.dk



deltagerens resurser og engagerer den enkelte til selv at finde løsninger.

Men det var generelt de mest resursestærke familier, der sagde ja tak til besøget og til projektets øvrige tilbud. Og forældrenes fokus var først og fremmest på de konflikter, der kan opstå i en stresset dagligdag eller ved barnets sengetid end på sunde spisevaner.

Desuden sagde blot 35 % af familierne ja tak til sundhedsplejerskens besøg.

Dilemmaer skal drøftes

Med uddannelsen og træningen af sundhedsplejerskerne i at benytte den motiverende samtale som redskab og at indtage en mere coachende rolle, er der sket en vigtig opkvalificering, der bliver bygget videre på. Men på andre områder kom man ikke i mål med ambitionerne bag ”Den kompetente småbørnsfamilie“, lyder konklusionen i Køge i dag.

– Vi er undervejs blevet bevidste om betydningen af kollegasparring og supervision, og det er nu blevet fast punkt på sundhedsplejerskernes distriktsmøder og faglige møder. Sundhedsplejerskerne skal have mulighed for at drøfte de udfordringer, de har oplevet. Vi skal i dagligdagen først og fremmest holde fokus på barnet, som har krav på sunde vaner. Og nærer vi en bekymring, skal vi formulere den overfor forældrene, siger Lisbeth Holm Olsen.

Opbakning fra ledelsen

En anden lære, man har draget i Køge, er, at alle de faggrupper og institutioner, der er del af børn og unges hverdag, skal spille en aktiv rolle for at fremme de sunde vaner. Personale i dagpleje og daginstitutioner har været på kurser i at styrke sundhed og bevægelse i dagligdagen, og SFO’er er blevet til ”SFO’er i bevægelse“ – her er alle medarbejdere trænet i pædagogisk idræt, leg og bevægelse. Det er resultatet af en politisk beslutning om en skærpet dialog med borgerne

Alle familier i Køge med 3 ½-årige børn blev tilbudt et livsstilsbesøg af en sundhedsplejerske. Fokus var forældreskab i bred forstand, herunder også sunde vaner. Formålet var dels at styrke alle forældrene i at yde omsorg for barnet, dels at motivere de familier, som lever usundt eller af andre grunde kunne bruge yderligere støtte, til at tage imod de specifikke tilbud, sundhedsplejersken henviste til.

Forældrene kunne få opfølgende besøg af sundhedsplejersken, deltage i forskellige kurser eller netværksgrupper med fokus på bl.a. forælderrolle og sunde vaner. Marte Meo-forløb og Du Bestemmer-metoden gav stort udbytte, fremhævede mange forældre. Begge er anerkendte vejledningsmetoder, som tager udgangspunkt i den enkeltes resurser, er konkrete og løsningsorienterede. Desuden blev der afholdt otte temaaftener med faglige oplæg og debat om de konflikter og dilemmaer, der ofte opstår i børnefamilier.

Forankring:

Det er politisk besluttet, at forebyggelsen af overvægt skal styrkes i Køge Kommune. Bl.a. skal dagplejere, pædagoger og lærere inddrages i indsatsen, og der er iværksat kurser i fysisk aktivitet og sundhed for flere af faggrupperne. Også Køge Familiecenters tværfaglige teams bliver del af indsatsen. Sundhedsplejen vil screene alle børn for overvægt ved starten i 0. klasse og være opmærksomme på det gennem hele skolegangen. Medarbejdere skal fremover indberette bekymring om overvægt, ligesom de har pligt til at indberette bekymring for social eller psykisk mistrivsel hos børn.

om, at overvægt skal forebygges. Sundhedsplejerskerne vil spille en nøglerolle i indsatsen, da de følger børnene helt til de forlader folkeskolen. I dag er overvægt specifikt nævnt som anledning til, at sundhedsplejerskerne kan indkalde familien til en såkaldt behovssamtale, ligesom andre professionelle i børnenes hverdag også kan indberette problemet til forvaltningen.

– Alle faggrupper skal have viden på området, derefter skal vi afklare, hvilken rolle hver især kan spille. Vi har opbakning fra ledelserne, ligesom Køge Familiecenter, der har stor erfaring i tværfaglige, støttende indsatser overfor familier, vil deltage. Derved har vi et godt grundlag for at udvikle en kommunal model for indsatsen, vurderer Lisbeth Holm Olsen.



FÆLLES INDSATS SKAL KNÆKKE DÅRLIGE VANER

Sundhedsplejersker skal danne spydspids i indsatsen mod overvægt i børnefamilier, godt hjulpet af daginstitutioner og praktiserende læger. Den model er i dag på plads i Roskilde Kommune, men det tager tid at få alle aktører med

Livsstilsknækkeren hedder det redskab, som adskillige faggrupper i Roskilde Kommune de seneste år har lært at kende. Det er et værktøj til at starte en dialog om daglige vaner og stimulere motivation til at tilegne sig en sundere livsstil. Blandt andet sundhedsplejersker samt ledere og medarbejdere i daginstitutioner er på temadage blevet undervist i Livsstilsknækkeren i forbindelse med, at kommunen styrker indsatsen for at forebygge overvægt blandt børn i tre til seksårs alderen og deres familier.

– Det er nødvendigt, at vi øger den tværfaglige indsats for at fremme sunde vaner i børnenes liv, især når det handler om at få fat i de familier, som har størst behov for støtte. Og målet med projektet ”Nye vaner – nye veje” var både at opkvalificere forskellige faggrupper i forebyggelse, lære dem et fælles redskab til dialog med forældrene og at udvikle det konkrete samarbejde mellem Sundhedscentret, sundhedsplejen, lægerne og daginstitutionerne, fortæller ledende sundheds-

plejerske Hanne Sejerøe.

For inden havde man iværksat et tilbud om et ekstra besøg af sundhedsplejersken hos alle familier med børn på 3 ½ år med henblik på systematisk at støtte familierne i en sund livsstil, men mange familier takkede nej til besøget. Den erfaring ledte til beslutningen om et styrket tværfagligt samarbejde, som vil få flere familier til at følge en opfordring fra enten lægen, børnehaven eller sundhedsplejen om at fokusere mere på bevægelse og sunde måltider i dagligdagen og eventuelt tage imod hjælp til at forandre vaner.

Professionelle i nye roller

Med projektet er der taget hul på en proces, som stadig skal udvikles, konstaterer Hanne Sejerøe.

– Eksempelvis skal både sundhedsplejersker og personalet i daginstitutionerne have tid og støtte til at finde deres rolle i dialogen med familierne og i det tværfaglige sundhedsarbejde. Selv om der er masser af eksempler på vel-

lykkede tværfaglige indsatser omkring børnefamilier, oplever nogle medarbejdere, at denne indsats kræver noget særligt – for eksempel at vi overskrider et tabu ved at fokusere på overvægt som problem. Derved får færre familier, end vi ønsker, livsstilssamtalerne med sundhedsplejersken og eventuelt opfølgende tilbud i Sundhedscentret, forklarer hun.

De erfaringer bliver der lyttet til, understreger Hanne Sejerøe. Hun peger på, at fokus for indsatsen er rettet bredt imod sunde vaner i dagligdagen. Desuden er det planen at følge op med

- Projektperiode 2009-2011
- Aldersgruppe: Børn fra tre til seks år
- Kontaktperson: Hanne Sejerøe
- hannesej@roskilde.dk
- Tlf. 46 31 46 37
- www.roskilde.dk



Siden 2008 har Roskilde Kommune tilbudt alle familier med børn på 3 ½ år et hjemmebesøg af sundhedsplejersken for systematisk at støtte alle familier i at skabe sunde vaner og sund livsstil. Men mange familier har takket nej til besøget. Med "Nye vaner – Nye veje" ønskede kommunen derfor at skabe en ny struktur, hvor praktiserende læger og daginstitutioner medvirkede til opsporing af overvægtige børn og deres familier i samarbejde med Sundhedscentret og sundhedsplejen.

Man udviklede en indsats, som bestod af to livsstilsbesøg af familiens sundhedsplejerske med mulighed for opfølgende tilbud til forældrene om overvægt og livsstilsændring, som Sundhedscentret varetog.

Både læger, personale i en del daginstitutioner og sundhedsplejersker er blevet introduceret til materialet Livsstilsknækken, der er et værktøj til brug ved forebyggende samtaler, ligesom de blev introduceret til tankerne om et stærkere samarbejde på tværs af faggrupper.

Desuden har alle sundhedsplejersker deltaget i godt en uges kompetenceudvikling med fokus på livsstilsbesøget, kriterier for målgruppen og værktøjet Livsstilsknækken.

I alt 270 familier blev screenet i forbindelse med 3 ½ års besøg, og der blev fundet 74 børn med overvægt. 17 familier valgte at modtage livsstilsbesøg, enkelte familier ønskede yderligere opfølgning af sundhedsplejerske eller tilbud fra Sundhedscentret.

Forankring:

Den tværfaglige samarbejdsmodel er blevet implementeret i Roskilde Kommune. I dag tager ca. halvdelen af familierne imod livsstilsbesøg, bl.a. fordi flere læger nu henviser til tilbuddet. Sundhedsplejersken har i dag ikke bare fokus på det enkelte barn, men også på overvægt hos søskende eller forældre.

mere efteruddannelse af sundhedsplejersker i brug af den motiverende samtale, ligesom der er ønsker om at udanne pædagoger som sundhedsambassadører med særlig viden om kost- og motionsområdet, så de føler sig bedre klædt på til indsatsen. Da medarbejderne har været optaget af store omlægninger af daginstitutionens område, har man ventet med at sætte for mange initiativer i værk på én gang i forhold til personalet.

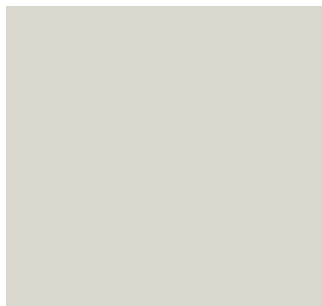
Stor tilfredshed hos familier

Undervejs har familierne udtrykt stor tilfredshed med livsstilssamtalerne med sundhedsplejersken. De oplevede det som motiverende og forpligtende, at der blev fulgt op på det, de første gang havde talt om. De fik stort udbytte af at vende forskellige problemstillinger med en professionel, og det førte typisk til en række ændringer i barnets kost- og motionsvaner under forløbet. Sundhedsplejerskerne fremhæver, at familierne har været meget engagerede, og i takt med at de selv har fået større erfaring med livsstilssamtalerne, oplever flertallet af sundhedsplejerskerne dem som et rigtigt godt redskab.

– Vi er slet ikke i mål endnu, men vi er kommet godt i gang. Fremover ønsker vi i højere grad at fokusere på hele familien i livsstilssamtalerne og ikke på barnet alene. Men det helt centrale er, at vi med projektet har udviklet en model for indsatsen, som passer til vores dagligdag, og som vi nu viderefører i kommunalt regi, noterer Hanne Sejerøe.

Blandt fremskridtene er, at flere og flere af de praktiserende læger i dag gør familier opmærksomme på sundhedsplejens livsstilssamtaler og på Sundhedscentrets tilbud, når det vedrører overvægt.

Desuden tager ca. halvdelen af familierne i dag imod sundhedsplejerskens besøg mod tidligere ca. en tredjedel.



SMÅ KONKRETE MÅL

Flere metoder skal i spil, når man vil nå børn og unge i forskellige aldre med budskaber om sundere vaner, lyder erfaringen i Struer Kommune

Er man bare 11-12 år, er det de færreste børn, der kan reflektere over, hvad det betyder for deres dagligdag, at de ofte springer morgenmaden over, sjældent får rørt sig og helst smider sig på sengen med computeren om eftermiddagen. Men bare et par år senere bliver de anderledes klar til at gøre sig overvejelser om de valg, de træffer, og til at sætte sig personlige mål for noget, de gerne vil opnå.

I Struer Kommune opdagede man snart, at det var nødvendigt at tage flere forskellige metoder i brug, når man i projektet ”S-faktor” ville i dialog med en gruppe af overvægtige børn og unge fra 5. til 10. klasse om sundere kost- og motionsvaner.

– Vi havde i nogle år gjort gode erfaringer med en norsk metode kaldet Læ-

ring og Mestring i forhold til patienter med kroniske lidelser. Den viste sig også at være velegnet, når det drejede sig om de 14-16 årige i ”S-faktor”. De mødte med en motivation til at tabe sig og havde samtidig modenheten til at tænke over, hvordan de kunne ændre nogle ting, hvis de begyndte at cykle i skole eller i hvilke situationer, det måske ikke ville være så svært at vælge so-davand og andre søde sager fra, fortæller projektleder Kirstine Gade.

Visuelle redskaber

Det var fra starten tydeligt, at det var de ældste deltagere, der fik størst udbytte af gruppesamtalerne og instruktørernes input i ”S-faktor”. For de yngre var metoden Læring og Mestring for abstrakt. Derfor inddrog man en anden kendt metode kaldet Små Skridt i arbejdet med de yngste, og her oplevede man effekt.

– Det blev anderledes visuelt og konkret for børnene, at de kunne sætte sig små mål, som eksempelvis at spise havregryn i stedet for cornflakes til morgen eller at cykle til skole nogle dage hver uge. På en stor tavle markerede vi de skridt, de hver især tog, og vi kunne fra gang til gang flytte på

fødderne og tale om, hvad der var svært, og hvordan andre ting lykkedes, forklarer Kirstine Gade.

Godt 40 børn og unge deltog i ”S-faktor” i projektperioden. Udover gruppesamtalerne deltog de regelmæssigt i forskellig motion, ligesom de lavede mad sammen tre gange i det 20 uger lange forløb. Deltagerne fremhævede, at de blev gladere, mere sikre på sig selv og fik lettere ved at snakke med kammerater.

Drenge får nok af snak

Kirstine Gade mener, at deltagerne store sociale udbytte og sundere livsstil vidner om, at det lykkedes at tage afsæt i de ting, der optog dem, hvilket blandt andet ligger til grund for metoden Læring og Mestring.

– De følte generelt, at de blev lyttet til og oplevede som noget nyt succes med forskellige former for sport, fordi de deltog på et hold, hvor alle havde nogenlunde samme forudsætninger. Det fik mange til at blomstre op, siger hun tilfreds.

Ind imellem fik især drengene nok af at snakke eller blev trætte af den teoretiske del af undervisningen. Måske kunne man have vundet yderligere ved enten

- Projektperiode: 2009-2011
- Aldersgruppe: Børn og unge i 5.-10. klasse
- Kontaktperson: Kirstine Gade
- kiga@struer.dk
- Tlf. 96 84 84 79
- www.struer.dk

Målet var at udvikle og afprøve et tilbud til overvægtige børn og unge fra socialt udsatte familier, hvor deltagerne kunne lære at mestre deres vægtproblemer og ændre livsstil også på længere sigt. I alt 40 unge i mellem 5. og 10. klassetrin deltog. "S-faktor" var tilrettelagt ud fra den norske metode Læring og Mestring, som bl.a. bygger på en høj grad af deltagerinvolvement, erfaringsudveksling og fleksibilitet. Målet var at øge deltagerens engagement i sundere vaner. Desuden inddrog man af hensyn til de yngre deltagere metoden Små Skridt. Den gjorde arbejdet med egne vaner konkret og hjalp dem til at fastholde ugentlige mål.

Forankring:

"S-faktor" bliver ikke videreført. Men Sundhedsafdelingen og Sundhedsplejen i Børne- og Familiecentret, der arbejder med tværfaglige indsatser i forhold til børn og deres familier, opsamlende de positive erfaringer, der blev høstet, så de kan integreres i nye indsatser.



at kønsopdele dele af forløbet eller ved at gøre indholdet mere nærværende, eksempelvis med besøg i den lokale kiosk eller grill, hvor deltagerne kunne kåre det bedste og det værste på menuen, lyder nogle af overvejelserne i dag.

Forældre skal være med

En anden udfordring var at involvere forældrene. De deltog ved en afklarende samtale, inden barnet startede, og blev desuden inviteret til tre familiearrangementer, ligesom de blev tilbudt individuel vejledning undervejs i forløbet.

– Vi syntes egentlig ikke, at det var megen tid, vi krævede af forældrene, men det var få, som virkelig bakkede op, mens mange faldt fra. De opfattede "S-faktor" som barnets projekt, men dialogen om sunde vaner rækker i vores øjne ind i hele familiens hverdag, især når det gælder de yngre deltagere, konstaterer Kirstine Gade.

Endelig støttede projektet på en uventet barriere for til fulde at udfolde me-

toden Læring og Mestring. Målet var at inddrage en erfaren ung, der selv havde kæmpet med overvægt, men nu mestrede udfordringen som rollemodel og inspirator for deltagerne. Ideen om den erfarne borger som supplement til professionelle medarbejdere er en helt central del af ideen bag Læring og Mestring.

– Det kriterium var desværre meget svært at opfylde. Det lykkedes os til det første hold at engagere en gymnasieelev, der selv tidligere har været på julemærkehjem. Men hendes historie lå lidt for langt tilbage til, at hun rigtig kunne huske og dele sine erfaringer. Siden måtte vi bruge tidligere deltagere i "S-faktor" i rollen, men det var ikke optimalt, da de ikke var meget ældre end de andre deltagere og endnu ikke havde den fornødne erfaring og refleksion i forhold til deres situation, forklarer Kirstine Gade.



UNGE TRÆFFER MERE BEVIDSTE VALG

Ungdomsskolen tiltrækker mange teenagere i Tønder Kommune. Derfor blev den valgt som ramme for "Talent for sundhed", der er et nyt tilbud for overvægtige unge i alderen 13-18 år, som gerne vil tabe sig og lære mere om sund kost og livsstil



Det er på Ungdomsskolen, unge i Tønder kan tage kørekort til knallerten, lære førstehjælp eller komme på en uges ferie til London sammen med en masse andre unge. Ungdomsskolen har for længst etableret sig i de unges bevidsthed som et sted, hvor de kan være sammen med kammerater, der også har lyst til at lære og opleve noget nyt. Derfor blev skolen valgt som ramme for projektet "Talent for sundhed", da kommunen ville udvikle et tilbud til overvægtige unge, som har mod på at udfordre deres vante livsstil.

Forløbet blev tilrettelagt i samarbejde mellem Ungdomsskolen og Sundhedsafdelingen i kommunen med en kombination af fysisk træning, undervisning i kost, praktiske madværksteder og med vægt på personlig udvikling. Der blev vekslet mellem gruppeundervisning og individuelle samtaler, hvor de unge blandt andet satte personlige mål for, hvad de gerne ville opnå med forløbet. Fokus var primært at styrke

- Projektperiode: 2009-2011
- Aldersgruppe: Børn og unge fra 13-18 år
- Kontaktperson: Diana Jordt
- dj@toender.dk
- Tlf. 74 92 94 36
- www.toender.dk

deltagernes selvværd og at give dem redskaber og handlekompetence til selv at leve et sundere liv.

Samtaler med udbytte

De mål lykkedes i vid udstrækning, mener langt de fleste af de unge, som gennemførte det seks til otte måneder lange forløb. De har fået det bedre med sig selv og deres krop og har nydt at være på et hold med andre unge, som har det på samme måde som dem selv. De har fået masser af ny viden om f.eks. varedeklarationer og en større forståelse af begrebet sundhed. Det betyder, at de nu træffer langt mere bevidste valg. I madværkstedet har de lavet retter, de kan lide, i nye og sundere udgaver. Udbyttet af de individuelle samtaler var særligt stort. De har både resulteret i bedre selvforståelse og nye erfaringer med at sætte sig nogle personlige mål i forhold til både livsstil og trivsel, fremhæver de. Samtidig har de oplevet, at motion kan være sjovt og meget mere varieret, end hvad skolens idrætstimer plejer at byde på. Flere vil fortsætte med at dyrke motion, når holdet er slut.

Over halvdelen af deltagerne tabte sig under forløbet, men der er ikke lavet en senere opfølgning på, i hvilken grad de nye vaner holder ved over længere tid.

Ping-pong

Erfaringerne med ”Talent for sundhed“ er så gode, at det nu er etableret som et fast tilbud i Ungdomsskolens regi, men på et lidt mere beskedent driftsbudget end i opstartsfasen.

– Vi har måttet opgive de resursekrævende individuelle samtaler, efter kommunen selv har overtaget driften. Det er selvfølgelig rigtig ærgerligt, da de var meget værdsatte på de første hold. Til gengæld kan man i Ungdomsskolen fortsætte flere år på holdet, hvis man har lyst. Måske kan vi på den måde opnå noget af det udbytte, vi fik gennem samtalerne. Derimod lægger vi stadig vægt på at inddrage forældrene og få dem med til madværkstederne, fordi det giver et indblik i familiens kostvaner og mulighed for en god dialog om, hvilken olie der er god at stege i, eller hvordan man kan tilberede grøntsager på nye måder, fortæller sundhedskonsulent Diana Jordt, der er en af undervisere.

De unge skal også aktiveres i den mere teoretiske undervisning, ellers er de hurtigt faldet fra.

– Det duer ikke med tør tavleundervisning. Vi skal aktivere deres spørgelyst, og de skal selv søge mange af svarerne ved at diskutere indbyrdes eller søge oplysninger på internettet. Der skal være masser af ping-pong og gerne en lille konkurrence undervejs, forklarer hun.

To grupper deltagere

Ligesom projektforsøget har de senere hold været kendetegnet af to grupper af deltagere – nogle som er vældig dedikerede, og andre som deltager meget uregelmæssigt. Det gør det indimellem udfordrende at tilrettelægge et meningsfuldt forløb. Derfor opfordrer undviserne nu og da de unge med stort fravær til at gøre deres motivation op og eventuelt melde fra.

I regi af Ungdomsskolen blev der i byerne Tønder og Skærbæk oprettet et tilbud til overvægtige unge i alderen 13-18 år. 56 unge deltog i forløbet, som bød på fysisk træning, praktiske madværksteder, undervisning i kostteori og livsstil samt individuel vejledning. De unge blev også tilbudt en samtale med en psykolog. Desuden blev der afholdt en række forældreaftener undervejs.

Projektet blev udviklet i samarbejde mellem Sundhedsafdelingen og Ungdomsskolen og med undervisere fra begge steder. Sundhedsplejersker på skolerne og de særlige AKT-lærere (Adfærd, Kontakt og Trivsel), der beskæftiger sig med elevernes daglige trivsel, varetog rekrutteringen af deltagerne.

Forankring:

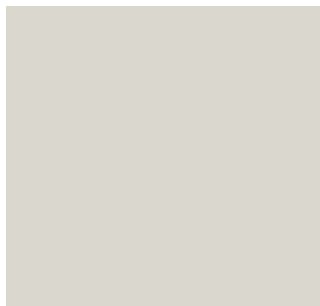
Talent for sundhed videreføres under Ungdomsskolen i samarbejde med Sundhedsafdelingen. Den resursekrævende individuelle vejledning er udgået efter, at projektmidlerne ophørte. Der har været lidt færre deltagere på de seneste hold, og der bliver arbejdet videre med at styrke rekrutteringen.

TALENT FOR SUNDHED

– Nogle har nok følt sig skubbet herhen af forældrene eller sundhedsplejersken og ikke oplevet, at det rigtig var noget for dem. Vi vil hellere have, de måske vender tilbage om et år eller to, hvis eller når motivationen kommer, siger Diana Jordt.

En vigtig ambition med projektet var at få etableret et tæt samarbejde med sundhedsplejen, da Skolesundhedstjenesten spiller en nøglerolle for rekrutteringen af de unge. Det bliver der arbejdet videre med. Erfaringen viste, at de unge skulle opfordres til at deltage og ofte også mindes om, at holdet snart startede op.

– Vi fortsætter løbende kontakten med sundhedsplejersker og lærere på skolerne. Det tager tid at gøre nye initiativer kendt. Desuden er Ungdomsskolen i sig selv en god platform til at nå målgruppen, fordi rigtig mange af de unge allerede kender os, mener Diana Jordt.



SUNDHED ER MEGET MERE END BARE MAD

Sundhed handler om meget andet end, hvad vi spiser. Gode venskaber og modet til at træffe sine egne valg, selv om man risikerer at skille sig ud fra mængden, er andre ingredienser i et sundt liv. Det ved en stor gruppe børn og unge i Vejen Kommune i dag

Med en cocktail af blandt andet breakdance og kickboksning, fælles madlavning og samtaler om, hvad der er med til at skabe et sundt liv, har 75 børn og unge i Vejen Kommune fået en ny og bredere forståelse af, hvad sundhed er. Og lige så vigtigt et indblik i, hvordan de hver især kan handle på forskellige områder, hvis de vil tillægge sig en sundere livsstil.

De deltog alle i projektet ”Du bestemmer – vægten indeni“, rettet mod overvægtige elever i 5.-10. klasse. Ledet af instruktører har de blandt andet afdækket deres egen forståelse af sundhed og siden føjet nye aspekter til billedet. Du bestemmer-metoden opererer med tre områder for sundhed: Den fysiske, den psykiske og den sociale. Det ledte til samtaler om både kost og motion, om selvværd og selvtillid og om betydningen af sammenhold, familie og venskaber.

Eleverne er blevet rekrutteret gennem sundhedsplejerskerne på skolerne. Der blev indledt med en informationsaften for forældrene, ligesom foræl-

drene blev inviteret til yderligere to orienteringsmøder under forløbet.

– Vi har haft et godt samarbejde med sundhedsplejerskerne, og instruktørerne har været meget engagerede og kompetente. De havde forskellig baggrund som blandt andet lærer, skoleleder, sundhedsplejerske eller uddannet inden for ernæring og havde alle erfaring med coachende samtaler, fortæller Pia Due, der er konsulent i Sundhed og Familie i Vejen Kommune.

Forældre skal involveres

Men det lykkedes ikke i så høj grad som forventet at få de ældste elever med. Langt størstedelen af deltagerne var i alderen 11 til 13 år.

– Med den aldersgruppe, der endnu ikke for alvor træffer egne beslutninger om deres livsstil, var det ekstra vigtigt for os, at forældrene bakkede op og deltog i forældrearrangementerne undervejs. Det gjorde 75 % heldigvis, og i evalueringen giver mange deltagere også udtryk for, at forløbet har betydet en større bevidsthed i hele familien om

- Projektperiode: 2009-2011
- Aldersgruppe: Børn og unge i 5.-10. klasse
- Kontaktperson: Pia Due
- pd@vejenkom.dk
- Tlf. 79 96 64 66
- www.vejenkom.dk



DU BESTEMMER – VÆGTEN INDENI

sundhed, mad og motion, siger Pia Due.

De enkelte forløb strakte sig over ca. fire måneder, hvor deltagerne mødtes på mindre hold til tre intensive weekendforløb. Om lørdagen var der gruppesamtaler om forskellige aspekter af sundhed, og om søndagen individuelle samtaler med en af instruktørerne, som blandt andet hjalp den enkelte deltager med at sætte sig nogle konkrete mål om andre kost- og motionsvaner eller om at åbne sig mere for kammerater i skolen eller i fritiden eksempelvis. Desuden lavede man mad sammen og dyrkede anderledes former for motion, blandt andet kickboksning, breakdance, zumba, spinning og tai chi, så deltagerne kunne møde nye motionsformer og opleve succes med nogle af dem.

– Vi overvejede i starten at lave adskilte drenge- og pigehold, og det havde nok været bedre, da pigerne havde lettere end drengene ved at sætte ord på de forskellige emner og følelser, der var tema for samtalerne. Drengene tændte mere på den fysiske aktivitet. Dette er en erfaring, vi vil tage med fremover, fortæller Pia Due.

En anke fra nogle af deltagerne var, at forløbet var et særligt kommunalt projekt frem for eksempelvis at ligge i Ungdomsskolen. Dermed oplevede de selv at tilhøre en gruppe med særlige behov og ikke være som deres daglige kammerater. Det var de kede af. Planen er nu at forankre tilbuddet i Ungdomsskolen.

Forløb skal passe til målgruppen

Instruktørerne mødte den udfordring, at deltagerne generelt var flere år yngre

end den målgruppe fra 8.-10. klassetrin, som Du bestemmer-metoden er udviklet til. Som oftest lykkedes det at få børnene til at formulere sig om deres forståelse af sundhed, betydningen af venskab og hvad der kan gøre dem triste eller glade eksempelvis. De lyttede til hinanden og forholdt sig til, hvad de følte lige nu eller havde oplevet den seneste uge, hvorimod de havde svært ved at reflektere over ting, der lå længere tilbage. I enkelte tilfælde blev emnet for abstrakt for de yngste, som så faldt ud af samtalen. Desuden valgte instruktørerne at korte de individuelle samtaler ned, så de passede bedre til aldersgruppen, som endnu ikke er så reflekterende.

Forløbet blev afviklet i tre forskellige byer i Vejen Kommune med i alt 75 deltagere. Sundhedsplejerskerne på skolerne informerede elever og forældre om tilbuddet, der var målrettet overvægtige elever i 5.-10. klasse.

Deltagerne mødtes til tre intensive weekender over fire måneder, hvor de dyrkede forskellig slags motion, lavede mad sammen og deltog i en række strukturerede samtaler om forskellige aspekter af sundhed. Instruktørerne arbejdede med metoden "Du bestemmer", som er udviklet på baggrund af adfærdsterapeutisk teori og metode, kombinerer gruppesamtaler og individuelle samtaler og sætter deltageren i centrum. Metoden bruges ofte i forebyggelsesarbejde med unge.

Inden forløbet startede, blev forældrene inviteret til informationsaften. For at sikre forældrenes engagement, blev der holdt yderligere to forældreaftener undervejs. Forløbet sluttede med en opfølgingsaften for deltagerne nogle måneder efter kursets afslutning.

Forankring:

Ungdomsskolen i Vejen Kommune udbyder nu tilbuddet for 7.-10. klasses elever under titlen "Du bestemmer: Sundhedscoaching for unge overvægtige – et tilbud til dig, der vil ændre vaner".

Når deltagerne nogle måneder efter forløbet har sat ord på deres udbytte, fremhæver de blandt andet, at deres familie har fået bedre kostvaner, og at de selv tænker mere over, hvad de spiser. Mange er begyndt at dyrke en form for idræt, og en del synes, de er blevet gladere og har det godt med deres venner.

– Projektet var et resultat af, at både familier, praktiserende læger, lærere og sundhedsplejen har efterlyst et specifikt tilbud til overvægtige børn og unge. Nu har vi fået en række nyttige erfaringer, og flere af instruktørerne har givet tilsagn om, at de gerne vil fortsætte i Ungdomsskolens regi, fortæller Pia Due.

BØRN i BALANCE II

Børn i balance II beskriver de 10 kommunale projekter om forebyggelse af overvægt hos børn og unge, som blev igangsat ved tredje og sidste udmøntning af satspuljen "Kommunens plan mod overvægt 2005-2008".

Det overordnede formål med projekterne har været at udvikle specifikke, strukturerede forebyggelses- og behandlingsindsatser overfor overvægtige børn og unge med fokus på en styrket indsats i den kommunale sundhedstjeneste. Indsatserne er koncentreret om sunde madvaner og fremme af fysisk aktivitet og har desuden fokus på de psykologiske og sociale sider af at være overvægtig. Familieinddragelse er en central komponent i indsatserne. Projekterne benytter sig af forskellige teoretiske og metodiske tilgange og er både indholdsmæssigt og organisatorisk forskelligt tilrettelagt. Fælles for projekterne er, at de inddrager mange aktører på tværs af faggrupper og sektorer.