

Når du først er fed, hvad så?

Bilag 4 til delprojekt 2:

Kort og lang fremstilling af tiltag
og projekter

Marts 2005

Mikala Utzon, Thomas Moser, Henning Tollefsen

Learning Lab Danmark, (Nu DPU)

Danmarks Pædagogiske Universitetsskole

Indhold

1	Frederiksborg Amt	11
1.1	Allerød Kommune	11
1.1.1	Projekt: Leg dig glad – spis go'mad	11
1.1.1.1	Kort fremstilling	11
1.1.1.2	Lang fremstilling	13
1.1.2	Projekt: Overvægtige unge	16
1.1.2.1	Kort fremstilling	16
1.1.2.2	Lang fremstilling	18
1.2	Birkerød Kommune	21
1.2.1	Projekt: Weight Watchers	21
1.2.1.1	Kort fremstilling	21
1.2.1.2	Lang fremstilling	23
1.3	Farum Kommune	26
1.3.1	Projekt: Overvægtige børn	26
1.3.1.1	Kort fremstilling	26
1.3.1.2	Lang fremstilling	28
1.4	Frederikssund Kommune	31
1.4.1	Projekt: Mad og motion	31
1.4.1.1	Kort fremstilling	31
1.4.1.2	Lang fremstilling	33
1.5	Frederiksværk Kommune	36
1.5.1	Projekt: Fra Rund til Sund	36
1.5.1.1	Kort version	36
1.5.1.2	Lang version	38
1.6	Helsing Kommune	41
1.6.1	Projekt: Team Tab og Vind	41
1.6.1.1	Kort fremstilling	41
1.6.1.2	Lang fremstilling	43
1.7	Helsingør Kommune	46
1.7.1	Projekt: Fit for Fight – et skolemotionsprojekt	46
1.7.1.1	Kort fremstilling	46
1.7.1.2	Lang fremstilling	49
1.8	Hillerød Kommune	53
1.8.1	Projekt: GRIB – 2004	53
1.8.1.1	Kort fremstilling	53
1.8.1.2	Lang fremstilling	55
1.9	Holte Kommune	58
1.9.1	Projekt: Tarzan og Jane	58
1.9.1.1	Kort fremstilling	58
1.9.1.2	Lang fremstilling	60
1.10	Karlebo Kommune	63
1.10.1	Projekt: Kost og motion	63
1.10.1.1	Kort fremstilling	63
1.10.1.2	Lang fremstilling	66

1.11	Ølstykke Kommune	69
1.11.1	Projekt: Sjøv motion for overvægtige børn (SMB)	69
1.11.1.1	Kort fremstilling	69
1.11.1.2	Lang fremstilling	71
2	Fyns Amt	75
2.1	Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI)	75
2.1.1	Projekt: Børn og unge i bevægelse	75
2.1.1.1	Kort fremstilling	75
2.1.1.2	Lang fremstilling	77
2.2	Odense Kommune	80
2.2.1	Projekt: Idræt for Sjøv	80
2.2.1.1	Kort fremstilling	80
2.2.1.2	Lang fremstilling	82
2.2.2	Projekt: Fighterne	85
2.2.2.1	Kort fremstilling	85
2.2.2.2	Lang fremstilling	87
2.3	Rudkøbing Kommune	90
2.3.1	Projekt: Tidlig opsporing af/og tilbud til overvægtige børn i 1. klasse med risiko for udvikling af svær overvægt. Projekt i Tranekær, Rudkøbing og Sydlangelands kommuner	90
2.3.1.1	Kort fremstilling	90
2.3.1.2	Lang fremstilling	92
2.4	Svendborg Kommune	95
2.4.1	Projekt: Fedtmuler	95
2.4.1.1	Kort fremstilling	95
2.4.1.2	Lang fremstilling	97
2.5	Søndersø Kommune	100
2.5.1	Projekt: Familiedillen	100
2.5.1.1	Kort fremstilling	100
2.5.1.2	Lang fremstilling	102
2.6	Årslev Kommune	105
2.6.1	Projekt: Mod, mad og motion	105
2.6.1.1	Kort fremstilling	105
2.6.1.2	Lang fremstilling	107
3	Københavns Amt	110
3.1	Frederiksberg Kommune	110
3.1.1	Projekt: Kanon Sport	110
3.1.1.1	Kort fremstilling	110
3.1.1.2	Lang fremstilling	112
3.2	Gladsaxe Kommune	116
3.2.1	Projekt: Du bestemmer	116
3.2.1.1	Kort fremstilling	116
3.2.1.2	Lang fremstilling	118
3.3	Glostrup Kommune	121
3.3.1	Projekt: Overvægtige børn i 4. klasse	121
3.3.1.1	Kort fremstilling	121
3.3.1.2	Lang fremstilling	123

3.4	Ishøj Kommune	126
3.4.1	Projekt: Tip-Tap-Tynde – et tilbud til overvægtige børn og deres forældre	126
3.4.1.1	Kort fremstilling	126
3.4.1.2	Lang fremstilling	128
3.5	Københavns Kommune	131
3.5.1	Projekt: Børneafdelingens tilbud til overvægtige børn og unge	131
3.5.1.1	Kort fremstilling	131
3.5.1.2	Lang fremstilling	133
3.5.2	Projekt: PLAY	136
3.5.2.1	Kort fremstilling	136
3.5.2.2	Lang fremstilling	138
3.5.3	Projekt: Tilbud til familier med overvægtige børn – et udviklingsprojekt	142
3.5.3.1	Kort fremstilling	142
3.5.3.2	Lang fremstilling	144
3.6	Rødovre Kommune	147
3.6.1	Projekt: Aktivitetstilbuddet	147
3.6.1.1	Kort fremstilling	147
3.6.1.2	Lang fremstilling	150
4	Nordjyllands Amt	154
4.1	Arden Kommune	154
4.1.1	Projekt: Tip Top i form	154
4.1.1.1	Kort fremstilling	154
4.1.1.2	Lang fremstilling	156
4.2	Brovst Kommune	159
4.2.1	Projekt: "Jeg ku'... du ka' oz!"	159
4.2.1.1	Kort fremstilling	159
4.2.1.2	Lang fremstilling	161
4.3	Brønderslev Kommune	164
4.3.1	Projekt: Klub Anton	164
4.3.1.1	Kort fremstilling	164
4.3.1.2	Lang fremstilling	166
4.4	Dronninglund Kommune	169
4.4.1	Projekt: Cool Kids	169
4.4.1.1	Kort fremstilling	169
4.4.1.2	Lang fremstilling	172
4.5	Fjerritslev Kommune	175
4.5.1	Projekt: AeroBIG for skolepiger	175
4.5.1.1	Kort fremstilling	175
4.5.1.2	Lang fremstilling	177
4.6	Hals Kommune	180
4.6.1	Projekt: Ung livsstil	180
4.6.1.1	Kort fremstilling	180
4.6.1.2	Lang fremstilling	182

4.7	Hirtshals Kommune	185
4.7.1	Projekt: Krop & krudt	185
4.7.1.1	Kort fremstilling	185
4.7.1.2	Lang fremstilling	187
4.8	Hobro Kommune	189
4.8.1	Projekt: Projekt Tarzan	189
4.8.1.1	Kort fremstilling	189
4.8.1.2	Lang fremstilling	191
4.9	Løgstør Kommune	194
4.9.1	Projekt: Børn i bevægelse 2.-4. klasse	194
4.9.1.1	Kort fremstilling	194
4.9.1.2	Lang fremstilling	196
4.9.2	Projekt: Tab og vind 5.-7. klasse	199
4.9.2.1	Kort fremstilling	199
4.9.2.2	Lang fremstilling	201
4.10	Sindal Kommune	204
4.10.1	Projekt: Madværksted for teenagere 13-16 år	204
4.10.1.1	Kort fremstilling	204
4.10.1.2	Lang fremstilling	206
4.10.2	Projekt: Sjøv motion på Lendum skole, 7-12 år	209
4.10.2.1	Kort fremstilling	209
4.10.2.2	Lang fremstilling	211
4.11	Støvring Kommune	214
4.11.1	Projekt: Idrætsfritidsklub	214
4.11.1.1	Kort fremstilling	214
4.11.1.2	Lang fremstilling	216
4.12	Sæby Kommune	219
4.12.1	Projekt: Projekt	219
4.12.1.1	Kort fremstilling	219
4.12.1.2	Lang fremstilling	221
5	Ribe Amt	224
5.1	Esbjerg Kommune	224
5.1.1	Projekt: Kost og motion	224
5.1.1.1	Kort fremstilling	224
5.1.1.2	Lang fremstilling	226
5.1.2	Projekt: Tværfagligt projekt for overvægtige børn i Esbjerg Kommune	229
5.1.2.1	Kort fremstilling	229
5.1.2.2	Lang fremstilling	231
5.2	Varde Kommune	235
5.2.1	Projekt: Mad – Motion – Samspil – en vej til et liv uden overvægt	235
5.2.1.1	Kort fremstilling	235
5.2.1.2	Lang fremstilling	237
5.3	Vejen Kommune	240
5.3.1	Projekt: Motion på skemaet	240
5.3.1.1	Kort fremstilling	240
5.3.1.2	Lang fremstilling	242

6	Ringkøbing Amt	245
6.1	Amtet	245
6.1.1	Projekt: "Vægten indeni"	245
6.1.1.1	Kort fremstilling	245
6.1.1.2	Lang fremstilling	247
6.2	Egvad Kommune	250
6.2.1	Projekt: Knaplund Efterskole	250
6.2.1.1	Kort fremstilling	250
6.2.1.2	Lang fremstilling	252
6.3	Ikast Kommune	255
6.3.1	Projekt: FBI (Friske børn i Ikast)	255
6.3.1.1	Kort fremstilling	255
6.3.1.2	Lang fremstilling	257
6.4	Lemvig Kommune	260
6.4.1	Projekt: Kongensgaard Efterskole – Livsstilsefterskole	260
6.4.1.1	Kort fremstilling	260
6.4.1.2	Lang fremstilling	262
6.5	Skjern Kommune	265
6.5.1	Projekt: Herkules	265
6.5.1.1	Kort fremstilling	265
6.5.1.2	Lang fremstilling	268
7	Roskilde Amt	272
7.1	Greve Kommune	272
7.1.1	Projekt: En smal sag	272
7.1.1.1	Kort fremstilling	272
7.1.1.2	Lang fremstilling	274
7.1.2	Projekt: Hvalpeprojektet	277
7.1.2.1	Kort fremstilling	277
7.1.2.2	Lang fremstilling	279
7.2	Roskilde Kommune	282
7.2.1	Projekt: Lettere fremtid	282
7.2.1.1	Kort fremstilling	282
7.2.1.2	Lang fremstilling	284
8	Storstrøms Amt	288
8.1	Nykøbing Falster Kommune	288
8.1.1	Projekt: Adipositas ambulatorium	288
8.1.1.1	Kort fremstilling	288
8.1.1.2	Lang fremstilling	290
8.1.2	Projekt: Sundhed og aktivitet i skolen "Bevæg dig sund" – Tilbud til unge mellem 12 og 16 år der vejer for meget	294
8.1.2.1	Kort fremstilling	294
8.1.2.2	Lang fremstilling	296
8.2	Næstved Kommune	300
8.2.1	Projekt: Overvægt hos børn og unge	300
8.2.1.1	Kort fremstilling	300
8.2.1.2	Lang fremstilling	302

8.3	Nørre Alslev Kommune	306
8.3.1	Projekt: Kost og motion	306
8.3.1.1	Kort fremstilling	306
8.3.1.2	Lang fremstilling	308
9	Sønderjyllands Amt	311
9.1	Gram, Rødding og Vojens Kommuner	311
9.1.1	Projekt: Slankehold for teenagere 2000 – Kost og Motion for børn 2001	311
9.1.1.1	Kort fremstilling	311
9.1.1.2	Lang fremstilling	313
9.2	Haderslev Kommune	316
9.2.1	Projekt: Delfinhold – Et tilbud til overvægtige børn og unge i Haderslev	316
9.2.1.1	Kort fremstilling	316
9.2.1.2	Lang fremstilling	318
9.3	Rødding Kommune	321
9.3.1	Projekt: Forebyggelse, behandling af overvægt i Rødding Kommune	321
9.3.1.1	Kort fremstilling	321
9.3.1.2	Lang fremstilling	323
9.4	Rødekro Kommune	326
9.4.1	Projekt: Fedt at være fri	326
9.4.1.1	Kort fremstilling	326
9.4.1.2	Lang fremstilling	328
9.5	Sydals Kommune	331
9.5.1	Projekt: Kost og motion	331
9.5.1.1	Kort fremstilling	331
9.5.1.2	Lang fremstilling	333
9.6	Tinglev Kommune	336
9.6.1	Projekt: Spin og Vind	336
9.6.1.1	Kort fremstilling	336
9.6.1.2	Lang fremstilling	338
9.7	Aabenraa Kommune	342
9.7.1	Projekt: Børn og unge – lidt for tunge	342
9.7.1.1	Kort fremstilling	342
9.7.1.2	Lang fremstilling	344
9.7.2	Projekt: Delfinhold	347
9.7.2.1	Kort fremstilling	347
9.7.2.2	Lang fremstilling	349
9.7.3	Projekt: Motions- og squashcentret i Gram – Delprojekt for overvægtige børn	352
9.7.3.1	Kort fremstilling	352
9.7.3.2	Lang fremstilling	354
9.7.4	Projekt: Runde piger i 6.-7. klasse i Løgumkloster Kommune	357
9.7.4.1	Kort fremstilling	357
9.7.4.2	Lang fremstilling	360

10	Vejle Amt	363
10.1	Gedved Kommune	363
10.1.1	Projekt: "Hits for Kids"	363
10.1.1.1	Kort fremstilling	363
10.1.1.2	Lang fremstilling	365
10.2	Give Kommune	368
10.2.1	Projekt: Projekt til overvægtige børn fra 1.-6. klasse	368
10.2.1.1	Kort fremstilling	368
10.2.1.2	Lang fremstilling	370
10.3	Horsens Kommune	373
10.3.1	Projekt: Ø-lejr for overvægtige børn 7-14 år	373
10.3.1.1	Kort fremstilling	373
10.3.1.2	Lang fremstilling	375
10.4	Vejle Kommune	378
10.4.1	Projekt: "Kost og bevægelse"	378
10.4.1.1	Kort fremstilling	378
10.4.1.2	Lang fremstilling	380
11	Vestsjællands Amt	383
11.1	Dragshold Kommune	383
11.1.1	Projekt: Tab og Vind	383
11.1.1.1	Kort fremstilling	383
11.1.1.2	Lang fremstilling	385
11.2	Fuglebjerg Kommune	388
11.2.1	Projekt: Støtte til overvægtige børn	388
11.2.1.1	Kort fremstilling	388
11.2.1.2	Lang fremstilling	390
11.3	Hashøj Kommune	393
11.3.1	Projekt: Stjerneholdet	393
11.3.1.1	Kort fremstilling	393
11.3.1.2	Lang fremstilling	395
11.4	Holbæk Kommune	398
11.4.1	Projekt: Team Tab og Vind	398
11.4.1.1	Kort fremstilling	398
11.4.1.2	Lang fremstilling	400
11.5	Ringsted Kommune	404
11.5.1	Projekt: Sjøv gymnastik	404
11.5.1.1	Kort fremstilling	404
11.5.1.2	Lang fremstilling	406
11.6	Slagelse Kommune	409
11.6.1	Projekt: Ung for tung	409
11.6.1.1	Kort fremstilling	409
11.6.1.2	Lang fremstilling	411

12	Viborg Amt	414
12.1	Fjends Kommune	414
12.1.1	Projekt: Runde børn – sunde børn	414
12.1.1.1	Kort fremstilling	414
12.1.1.2	Lang fremstilling	416
12.2	Morsø Kommune	419
12.2.1	Projekt: "Lidt for tunge børn" (Fredagsholdet)	419
12.2.1.1	Kort fremstilling	419
12.2.1.2	Lang fremstilling	422
12.3	Sallingsund Kommune	426
12.3.1	Projekt: Kost – motion – bedre trivsel for børn med vægtproblemer	426
12.3.1.1	Kort fremstilling	426
12.3.1.2	Lang fremstilling	429
12.4	Skive Kommune	433
12.4.1	Projekt: Runde, rigtige børn i Skive Kommune	433
12.4.1.1	Kort fremstilling	433
12.4.1.2	Lang fremstilling	435
12.5	Thisted Kommune	438
12.5.1	Projekt: Børn og unge – lidt for tunge	438
12.5.1.1	Kort fremstilling	438
12.5.1.2	Lang fremstilling	440
12.6	Viborg Kommune	443
12.6.1	Projekt: Styrke bag vægten	443
12.6.1.1	Kort fremstilling	443
12.6.1.2	Lang fremstilling	445
13	Århus Amt	448
13.1	Hammel Kommune	448
13.1.1	Projekt: Aktive børn – sunde børn	448
13.1.1.1	Kort fremstilling	448
13.1.1.2	Lang fremstilling	450
13.2	Langå Kommune	452
13.2.1	Projekt: Projekt Go' form Junior	452
13.2.1.1	Kort fremstilling	452
13.2.1.2	Lang fremstilling	454
13.3	Randers Kommune	457
13.3.1	Projekt: Børn i Fin Form	457
13.3.1.1	Kort fremstilling	457
13.3.1.2	Lang fremstilling	459
13.3.2	Projekt: Farvel fedt junior	463
13.3.2.1	Kort fremstilling	463
13.3.2.2	Lang fremstilling	465
13.3.3	Projekt: Motion til overvægtige børn	468
13.3.3.1	Kort fremstilling	468
13.3.3.2	Lang fremstilling	470

13.4	Them Kommune	473
13.4.1	Projekt: Them Kommune, en sund kommune i bevægelse	473
13.4.1.1	Kort fremstilling	473
13.4.1.2	Lang fremstilling	475
13.5	Århus Kommune	478
13.5.1	Projekt: Garfield	478
13.5.1.1	Kort fremstilling	478
13.5.1.2	Lang fremstilling	480
13.5.2	Projekt: Idrætsraketten	483
13.5.2.1	Kort fremstilling	483
13.5.2.2	Lang fremstilling	485
13.5.3	Projekt: Krop, mad og bevægelse	488
13.5.3.1	Kort fremstilling	488
13.5.3.2	Lang fremstilling	490
13.5.4	Projekt: Praksisdiætisterne i Århus Amt	493
13.5.4.1	Kort fremstilling	493
13.5.4.2	Lang fremstilling	495
13.5.5	Projekt: "Vi er på vej"	498
13.5.5.1	Kort fremstilling	498
13.5.5.2	Lang fremstilling	500
13.5.6	Projekt: Vi er på vej	503
13.5.6.1	Kort fremstilling	503
13.5.6.2	Lang fremstilling	505

1 Frederiksborg Amt

1.1 Allerød Kommune

1.1.1 Projekt: Leg dig glad – spis go'mad

1.1.1.1 Kort fremstilling

Frederiksborg Amt -- Allerød Kommune

Leg dig glad - spis go' mad

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen i Allerød kommune

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 28. februar 2005

Mål: At barn og familie får støtte og viden til at ændre livsstilsvaner **Målgruppe:** under 6 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Tilbuddet omfatter:

Fire hjemmebesøg i perioden april til december 2004.

Herudover mødes hele gruppen (børn og en eller begge forældre) 12 gange fra kl. 17-18.30 en gang hver uge.

Børnene har leg og bevægelse med en gymnastikpædagog i ca. 45 min.

I dette tidsrum har forældrene mulighed for at tale individuelt med sundhedsplejerskerne om, hvordan ugen er gået:

- Hvad har været godt og er lykkedes.
- Hvad har været svært og eventuel finde nye veje.

En diætist underviser og besvarer spørgsmål en gang hver måned.

To gange i forløbet underviser en psykolog i barnets udvikling og reaktioner og besvarer spørgsmål.

Materiale: Logbog benyttes af børn/familien og sundhedsplejerske.

Dertil kommer evt. materiale fra de anførte fagpersoner.

Registrering af kropsvægt: Børnene måles og vejes ved hjemmebesøgene i alt 3 gange. Start, midt og slut i forløbet.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Helseproblemer, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici_forbundet_med_fedme.

Erfaringer og evaluering:

Der er hjemmebesøg og samtale i familien. Evalueringsrapporten over hele projektet er stilet til sundhedsstyrelsen.

1.1.1.2 Lang fremstilling

Leg dig glad - spis go' mad

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Allerød Amt: Frederiksborg

Kontaktinformation: Anni Kirk og Janni Andersen Rådhusvej 1 3450 Allerød Tlf.: 481000355, 20664835 e-mail.: anki@alleroed.dk, jaan@alleroed.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen i Allerød kommune

Starttidspunkt: 1. januar 2004 **Sluttidspunkt:** 28. februar 2005

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At barn og familie får støtte og viden til at ændre livsstilsvaner

Målgruppe: 5 årige overvægtige børn og deres familie.

Aldersgruppe: Under 6 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Ingen.

Antal børn som skal deltage: 8 børn og familier skal deltage.

Antal børn der pt. deltager: Selve forløbet med børn og forældre starter august 2004.

Information om tiltag: Via praktiserende læge ved 5 års undersøgelse. Evt. suppleret med oplysninger fra daginstitutioner og medier.

Rekruttering til deltagelse: Henvises via egen læge v. vægt og alder. BMI større end; 17,1 for piger. 17,4 for drenge.

Rekrutteringsområde: Hele Allerød kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejersker, gymnastikpædagog, diætist og psykolog.

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedsplejersker.

Geografisk placering: I hjemmene og på en kommuneskole i klasseværelse og hal.

Varighed: 5 mdr.

Hyppighed af møder: En gang ugentlig.

Opfølgning: Ikke med i projektbeskrivelse og -forløb. Børnene bliver skolebørn og følges derfor naturligt af den kommende sundhedsplejerske.

Familiedeltagelse: Der forudsættes deltagelse af mindst én forældre til såvel hjemmebesøg og gruppeaktiviteter.

Projektorganisering: Kontaktpersonerne er gennemgående personer under hele forløbet.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejen.

Budget: 90.000 kr.

Finansiering: Sundhedsstyrelsens overvægtpulje.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Tilbuddet omfatter: Fire hjemmebesøg i perioden april til december 2004.

Herudover mødes hele gruppen (børn og en eller begge forældre) 12 gange fra kl. 17-18.30 en gang hver uge. Børnene har leg og bevægelse med en gymnastikpædagog i ca. 45 min. I dette tidsrum har forældrene mulighed for at tale individuelt med sundhedsplejerskerne om, hvordan ugen er gået: - Hvad har været godt og er lykkedes. - Hvad har været svært og eventuel finde nye veje. En diætist underviser og besvarer spørgsmål en gang hver måned. To gange i forløbet underviser en psykolog i barnets udvikling og reaktioner og besvarer spørgsmål.

Materiale: Logbog benyttes af børn/familien og sundhedsplejerske. Dertil kommer evt. materiale fra de anførte fagpersoner.

Registrering af kropsvægt: Børnene måles og vejes ved hjemmebesøgene i alt 3 gange. Start, midt og slut i forløbet.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I nogen grad

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I meget høj grad

Andre områder: Mobning, spiseforstyrrelser: efter behov..Psykologiske aspekter/grænser/krav: 5

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: At familierne opnår deres opstillede mål.

Tiltagsevaluering: Hjemmebesøg og samtale i familien. Evalueringsrapport over hele projektet stilet til sundhedsstyrelsen.

Foreliggende evaluering: Nej

Tiltagsets egne vurderinger og reflektioner:

Gode råd til andre: For tidligt at udtale sig om.

Overvægtens grundproblemer: For tidligt at udtale sig om

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 14/10-2005 14:07

1.1.2 Projekt: Overvægtige unge

1.1.2.1 Kort fremstilling

Frederiksborg Amt -- Allerød Kommune

Overvægtige unge

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen i Allerød kommune.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Maj 2005.

Mål: At få unge i gang med at bevæge sig, som ikke tidligere har været i gang. Forhåbentlig bidrage til vægttab. **Målgruppe:** 13-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: - Sport i idrætsklub x 1 / ungdomsskolen.

- Sport i fitness center x1.

- Blandede gruppeaktiviteter x 1 (sport, teater, madlavning etc.).

Materiale:

Registrering af kropsvægt:

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Tiltagevalueringen foretages løbende - mundtlig og nedskrevet.

Resultater i tidligere projekt:

Ringe vægtreduktion, stor selværdssøgning, rette toner (for få gange pr. uge og over tid).

Der er sket en forandring. De er af en tung gruppe, få har venner og er ikke i gang med fritidsaktiviteter. Fokus på personen, personlig engagement og samtale med den enkelte ud fra deres egne ønsker.

1.1.2.2 Lang fremstilling

Overvægtige unge

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Allerød Amt: Frederiksborg

Kontaktinformation: Sundhedsplejen i Allerød kommune. Kirsten Hauge Rådhusvej 1 3450
Allerød Tlf.: 2664 0411 E-mail: sundhedsplejen@alleroed.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen i Allerød kommune.

Starttidspunkt: September 2004. **Sluttidspunkt:** Maj 2005.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At få unge i gang med at bevæge sig, som ikke tidligere har været i gang. Forhåbentlig bidrage til vægttab.

Målgruppe: Børn fra 7. Klasse (ungdomsskole).

Aldersgruppe: 13-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Ingen.

Antal børn som skal deltage: Ca. 10 børn.

Antal børn der pt. deltager: Ingen.

Information om tiltag: Via Allerød ungdomsskoles informationsfolder som sendes ud til alle i aldersgruppen i kommunen.

Rekruttering til deltagelse: Deres eget ønske.

Rekrutteringsområde: Allerød kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: - Undervisere fra Allerød ungdomsskole (blandede faggrupper). - Idrætsinstruktører. - Sundhedsplejersker.

Projektansvarliges faglige baggrund: Kirsten Hauge er Sundhedsplejerske.

Geografisk placering: Allerød ungdomsskole, idrætsforeninger samt sports klub (fittnes center).

Varighed: Hele sæsonen - september til maj (21 uger).

Hyppighed af møder: 3 x ugentlig.

Projektorganisering: Sundhedsplejerske Kirsten Hauge er kontaktperson på projektet for sundhedsplejen i Allerød kommune.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejersker Kirsten Hauge og Vibeke Hornslet samt ungdomsleder Alex.

Budget: 46.000 kr. + timer fra sundhedsplejen + timer fra ungdomsskolen - endelig budget er ikke lagt.

Finansiering: Allerød kommune.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: - Sport i idrætsklub x 1 / ungdomsskolen. - Sport i fittnes center x1. - Blandede gruppeaktiviteter x 1 (sport, teater, madlavning etc.).

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad
Udseende: Slet ikke
Helseproblemer: Slet ikke
Kostvejledning: I nogen grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I lille grad
Færdigheder i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: Slet ikke
Andre områder: Ingen

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Børnene skal blive glade for sport og have lyst til fortsat at bevæge sig. De skal være veltilpasset. Vælge udadrettet aktivitet - deltage i ungdomsskolen/sport.

Tiltagsevaluering: Løbende. - mundtlig og nedskrevet.

Foreliggende evaluering: Ingen.

Nuværende resultater: Tidligere projekt: Ringe vægtreduktion, stor selvværdssøgning, rette

Forandring: Ja. De er af en tung gruppe, få har venner og er ikke igang med fritidsaktiviteter, fokus på personen, personlig engagement og samtale med den enkelte ud fra deres egne ønsker.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: - Der skal bruges meget tid min. 3 x pr. Uge. - Der skal være plads til personlig kontakt. - Sport flere gange ugentlig - Hjælpe børnene til kontakt indbyrdes. - Parre dem til fritidsaktiviteter. - Personlig kontakt til forældre.

Overvægtens grundproblemer: - Personlige problemer. - Sociale besværligheder. - Motoriske vanskeligheder /ubrugthed.

Antagelser om forudsætninger for forandring: - Opbakning i familien. - oplevelsen af at det lykkes. - Overskud (personligt i familien).

Stærke svage sider: For lidt tid/kort tid.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:20

1.2 Birkerød Kommune

1.2.1 Projekt: Weight Watchers

1.2.1.1 Kort fremstilling

Weight Watchers

Organisatorisk ansvarlig: Weight Watchers, Bregnerødvej 102, 3460 Birkerød

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Ikke besvaret.

Mål: Medlemmerne skal lære at spise fornuftigt, at håndtere fester, gæster og højtider, at få udarbejdet motion i hverdage, således at man taber sig og holder vægten efterfølgende.

Målgruppe: 0-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Weight Watchers arbejder med 4 byggesten; mad, motion, motivation og gruppestøtte.

Mad: Kcalorie og fedt reduceret kost ved hjælp af "pointsystem". Motivation: 8 NLP inspirerede nøgleredskaber.

Materiale: Weight Watchers bruger sit eget undervisningsmateriale i form af brochurer som bliver udleveret løbende (12 i alt)

Checklister udleveres hver uge til notering af kost.

Specialtillæg til børn og unge, samt ammende kvinder.

Registrering af kropsvægt: Ved indmeldelse noteres højde og startvægt. Derefter noteres vægt hver uge i medlemsbog.

Børn opfordres desuden til at gå til kontrol hos læge/sundhedsplejerske.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Helseproblemer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Sygdomsrisici_forbundet_med_fedme.

Erfaringer og evaluering:

Weight Watchers laver internationale undersøgelser af sit program, men har ingen omkring børn.

5 år efter starten har 43% af medlemmerne opnået og bevaret et vægttab på mindst 5%.

Børnene bliver gladere, får større selvtillid. Det skyldes der ikke er forbud forbundet med kosten og at børnene tager og kan tage ansvar for deres vægttab.

1.2.1.2 Lang fremstilling

Weight Watchers

Generel tiltagsinformation:

Kontaktinformation: Trine Quaade, Bregnerødvej 102, 3460 Birkerød. Tlf.: 45655533 e-mail: tquaade@weight-watchers.dk

Organisatorisk ansvarlig: Weight Watchers, Bregnerødvej 102, 3460 Birkerød

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Medlemmerne skal lære at spise fornuftigt, at håndtere fester, gæster og højtider, at få udarbejdet motion i hverdage, således at man taber sig og holder vægten efterfølgende.

Målgruppe: Alle overvægtige voksne. Børn fra 10 år ifølge med voksen, og efter aftale med læge eller sundhedsplejerske. Unge 16-18 årige efter tilladelse fra forældre/værge.

Aldersgruppe: 0-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Der er intet samlet overblik.

Information om tiltag: Weight Watchers annoncerer i lokalaviser, sender information og brochurer til læger og sundhedsplejersker.

Rekruttering til deltagelse: Alle er velkomne. Minimumskrav: BMI 20 + 3 kg. Børn efter aftale med læge eller sundhedsplejerske.

Rekrutteringsområde: Hele landet.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Weight Watchers har en fastansat diætist, som konsulenterne kan rådspørge. Arne Astrup er tilknyttet som medicinsk rådgiver.

Geografisk placering: Hele landet. Weight Watchers lejer sig ind i centrale lokaler og har åbent en gang om ugen. Findes typisk på skoler, i kirker, medborgerhuse etc.

Varighed: Man kan deltage så længe man vil helst til man når sin

Hyppeghed af møder: Man møder en gang om ugen frivilligt. Dog mindst hver 6. uge. I tilfælde af rejse/ferie eller sygdom kan man stå standby.

Opfølgning: Når medlemmet når sin

Familiedeltagelse: Weight Watchers ser helst at forældrene deltager i undervisningen som medlemmer. Som familie betaler man et indmeldelsesgebyr, men derefter betaler man individuelt.

Projektorganisering: Trine Quaade er pr-ansvarlig

Finansiering: Weight Watchers er en virksomhed. Medlemmerne betaler 185 kr. i indmeldelse. Derefter 85 kr. pr. gang. Et 10-turskort koster 595kr.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Weight Watchers arbejder med 4 byggesten; mad, motion, motivation og gruppestøtte. Mad: Kcalorie og fedt reduceret kost ved hjælp af "pointsystem". Motivation: 8 NLP inspirerede nøgleredskaber.

Materiale: Weight Watchers bruger sit eget undervisningsmateriale i form af brochurer som bliver udleveret løbende (12 i alt) Checklister udleveres hver uge til notering af kost. Specialtillæg til børn og unge, samt ammende kvinder.

Registrering af kropsvægt: Ved indmeldelse noteres højde og startvægt. Derefter noteres vægt hver uge i medlemsbog. Børn opfordres desuden til at gå til kontrol hos læge/sundhedsplejerske.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I lille grad

Sundhed: I meget høj grad
Spisevaner: I meget høj grad
Spiseforstyrrelser: I lille grad
Vægtreduktion: I meget høj grad
Motion-fysisk aktivitet: I høj grad
Selvværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I høj grad
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I høj grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I høj grad
Andre områder: Gruppestøtte: 5

Evaluering af tiltaget:

Foreliggende evaluering: Weight Watchers laver internationale undersøgelser af sit program (se vedlagte), men har ingen omkring børn.

Nuværende resultater: 5 år efter starten har 43% af medlemmerne opnået og bevaret et vægttab på mindst 5%.

Forandring: Børnene bliver gladere, får større selvtillid. Det skyldes der ikke er forbud forbundet med kosten og at børnene tager og kan tage ansvar for deres vægttab.

Tiltagets egne vurderinger og refleksioner:

Overvægtens grundproblemer: Mangel på naturlig aktivitet i hverdagen. Dårlige kostvaner i familien. Fastfood, slik og sodavand.

Antagelser om forudsætninger for forandring: At familien er med og bakker 100% op er alfa og omega. At hele familien spiser samme kost. At hele familien tiltemper sine vaner.

Stærke svage sider: Weight Watchers er beregnet til voksne. Under visningen kan være kedelig for børn.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 14/10-2005 14:07

1.3 Farum Kommune

1.3.1 Projekt: Overvægtige børn

1.3.1.1 Kort fremstilling

Frederiksborg Amt -- Farum Kommune

Overvægtige børn

Organisatorisk ansvarlig: Ann Lindberg

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 1. Maj 2005

Mål: Bevægelse i trygge rammer af overvægtige børn og dannelse af netværk. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Bevægelse, leg, musik og samarbejde mellem deltagerne.

Materiale:

Registrering af kropsvægt: Nej, vi lærer børnene at se på sig selv, og bedømme om de vejer for meget.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Ifølge børnenes forældre bliver de meget mere udadvendte og tager selv initiativer til bevægelse og leg med jævnaldrende.

1.3.1.2 Lang fremstilling

Overvægtige børn

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Farum **Amt:** Frederiksborg

Kontaktinformation: Ann Lindberg Tornehøj 98 3520 Farum Tlf.: 6169 6050 E-mail: info@allaccounts.dk

Organisatorisk ansvarlig: Ann Lindberg

Starttidspunkt: 1. September 2004 **Sluttidspunkt:** 1. Maj 2005

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Bevægelse i trygge rammer af overvægtige børn og dannelse af netværk.

Målgruppe: overvægtige børn og deres forældre.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 4 børn.

Antal børn som skal deltage: 10-12

Antal børn der pt. deltager: 4 børn.

Information om tiltag: Foldere og opslag hos sundhedsplejerskerne, læger, fysioterapeuter, fritidshjem og klubber. Foreningens hjemmeside og brochure.

Rekruttering til deltagelse: Vægt og lyst til bevægelse.

Rekrutteringsområde: Farum kommune

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Diætist og gymnastik instruktør.

Projektansvarliges faglige baggrund: Instruktør DGI og svømmeinstruktør DS.

Geografisk placering: På byens mest centrale skole.

Varighed: Et skoleår.

Hyppighed af møder: Én time om ugen.

Opfølgning: kun gennem sundhedsplejerskerne.

Familiedeltagelse: Diætist og gymnastik instruktør.

Projektorganisering: Ann Lindberg er instruktør og initiativtager til projektet som er under Farum Gymnastik Forening.

Initiativ til tiltag: Ann Lindberg og Farum Gymnastik Forening.

Budget: Kontingentet skal dække instruktørens løn.

Finansiering: Brugerne.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Bevægelse, leg, musik og samarbejde mellem deltagerne.

Registrering af kropsvægt: Nej, vi lærer børnene at se på sig selv, og bedømme om de vejer for meget.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I nogen grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: Slet ikke

Færdigheder i madlavning: Slet ikke

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: At der kommer 6 børn inden jul og 10 efter jul.

Tiltagsevaluering: Fremmøde.

Foreliggende evaluering: Nej.

Forandring: Ifølge deres forældre bliver de meget mere udadvendte og tager selv initiativer til bevægelse og leg med jævnaldrende.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Positivitet! Aldrig forbud og løftede fingre, men alternativer og valgmuligheder. At se børnene som individer og at tale med dem. De føler sig meget tit oversete. Medbestemmelse i undervisningen var noget de selv nævnte som det første da journalisten spurgte hvorfor det var godt at gå i Klub Svup. Ordet klub er vigtigt. Her er de medlem af noget, hvor andre er udelukkede.

Overvægtens grundproblemer: At børnene bliver overset. De forældre der kommer her taler ikke med børnene. Forældrene kender deres børn bedre end børnene selv, synes de. Derfor svarer forældrene også på alle spørgsmål på børnenes vegne - også på meget personlige spørgsmål. Blandt andet måtte jeg bede fædre om at forlade pige omklædningen, da 13 årige piger ikke bryder sig om at klæde om foran fremmede fædre. Så at blive lyttet til og set er vigtigt for disse børn.

Stærke svage sider: Flere timer ville være det bedste og flere børn. Penge, vi har ingen frihed til at gøre noget særligt uden, at jeg som instruktør selv betaler.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 14/10-2005 14:07

1.4 Frederikssund Kommune

1.4.1 Projekt: Mad og motion

1.4.1.1 Kort fremstilling

Frederiksborg Amt -- Frederikssund Kommune

Mad og motion

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen i Frederikssund kommune, Frederikssund familiesvømning, Frederikssund gymnastik og idrætsforening.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Den 13. Juni 2005.

Mål: Se projektbeskrivelse. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Gymnastik én gang ugentligt.

Svømning én gang ugentligt.

Madlavning én gang ugentligt.

3 individuelle besøg hos hver familie.

Materiale: Diætist har udleveret korte brochurer m.m..

Registrering af kropsvægt: Nej.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet,.

Erfaringer og evaluering:

Der vil foreligge en evalueringsrapport i august/september måned.

En rapport er på nuværende tidspunkt under udarbejdelse.

Af nuværende resultater kan det siges, at børn og forældre har været meget engagerede og har hygget sig med at lave mad sammen.

1.4.1.2 Lang fremstilling

Mad og motion

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Frederikssund **Amt:** Frederiksborg

Kontaktinformation: Frederikssund kommune, Kate Illemann, Torvet 2, 3600 Frederikssund. Tlf.: 4736 6386

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen i Frederikssund kommune, Frederikssund familiesvømning, Frederikssund gymnastik og idrætsforening.

Starttidspunkt: Den 6. September 2004. **Sluttidspunkt:** Den 13. Juni 2005.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Se projektbeskrivelse.

Målgruppe: Børn i alderen 9-12 år og deres familie.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 5 børn.

Antal børn som skal deltage: 10 børn.

Antal børn der pt. deltager: Vi ved det først den 3. September 2004 efter indskrivningen.

Information om tiltag: Avis, Frederikssund gymnastik- og idrætsforenings sæsonplan (husstandsomdeles), folder på bibliotek, og hos byens læger, sundhedsplejersker kontakter de børn og familier de har kendskab til.

Rekruttering til deltagelse: Alder og vægt.

Rekrutteringsområde: Frederikssund kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Gymnastik og svømmeinstruktører, samt diætist.

Projektansvarliges faglige baggrund: Kate Illemann er socialrådgiver.

Geografisk placering: Gymnastiksal, svømmehal, skolekøkken, familiernes hjem.

Varighed: Fra september til medio juni.

Hyppighed af møder: Børn 2 gange ugentligt. Familier 1 gang månedligt + 3 besøg i hjemmet pr. familie.

Opfølgning: Diætist udarbejder rapport. Kommunens socialudvalg orienteres.

Familiedeltagelse: Madlavning alle familier sammen 1 gang månedligt. Hver familie får 3 hjemmebesøg med individuel kostvejledning.

Projektorganisering: Det er Kate Illemann, der står som kontaktperson på projektet for sundhedsplejen i Frederikssund kommune, Frederikssund familiesvømning, samt Frederikssund gymnastik og idrætsforening.

Initiativ til tiltag: Frederikssund gymnastik- og idrætsforening.

Finansiering: Frederikssund kommunes sundhedspleje. Frederikssund familiesvømning. Frederikssund gymnastik- og idrætsforening.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Gymnastik én gang ugentligt. Svømning én gang ugentligt. Madlavning én gang ugentligt. 3 individuelle besøg hos hver familie.

Materiale: Diætist har udleveret korte brochurer m.m..

Registrering af kropsvægt: Nej.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad
Vægtreduktion: I nogen grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I nogen grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Vægtkontrol: Slet ikke
Færdigheder i madlavning: I nogen grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Nej.

Tiltagsevaluering: Rapport i august/september måned.

Foreliggende evaluering: 1. Rapport er under udarbejdelse.

Nuværende resultater: Børn og forældre har været meget engagerede og har hygget sig med at lave mad sammen.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Det er vigtigt at forældrene er engagerede i projektet.

Overvægtens grundproblemer: Forkerte kostvaner - manglende viden hos forældrene om kost. For lidt motion. Lavt selvværd hos børnene. Børnene har ofte andre problemer m.m.. Fx motorik, sociale problemer m.m..

Antagelser om forudsætninger for forandring: Støtte fra engagerede forældre.

Stærke svage sider: Stærke sider: At vi har fat i forældrene. Svage sider: At økonomien er baseret på puljemidler.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 14/10-2005 14:07

1.5 Frederiksværk Kommune

1.5.1 Projekt: Fra Rund til Sund

1.5.1.1 Kort version

Frederiksborg amt - Frederiksværk kommune Fra Rund til Sund

Projektansvarlig: Sundhedstjenesten

Projektstart: 1. Januar 2004 **Projektafslutning:** 31.

December 2004

Mål: At børnene fra målgruppen bliver motiveret til at motionere regelmæssigt. At børnene fra målgruppen får en individuel kostplan. At forældrene får udviklet handlekompetencer i forhold til deres overvægtige barn. At børnene får brudt tendensen til ekstrem overvægt og dermed forebygger livsstilssygdomme. At børnene får udviklet deres sociale kompetencer.

Målgruppe: 0-12 år, begge køn. **Familieindvolvering:** Ja.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Lægeundersøgelse og samtale med barn og forældre inden de andre aktiviteter starter. Familierne får individuel kontakt med en diætist. Familien udfylder et spørgeskema, der returneres til diætisten med henblik på udarbejdelse af en kostplan til barnet. Derefter aflægges diætisten et hjemmebesøg hos familien. Madlavningsaftener for hele familien arrangeret af aftenskolen med forudtalte diætist som underviser.

Materiale: Der benyttes ikke noget materiale.

Registrering af kropsvægt: Ja, i starten og i slutningen af tiltaget.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget:

Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Helseproblemer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisci_forbundet_med_fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Tiltagsevaluering foretages: - Ved sidste

lægeundersøgelse og samtale. - Ved diætistens rapport. - Ved lærernes vurdering. Den ledende sundhedsplejerske vil samle disse evalueringer i en rapport.

Der er en meget positiv tilbagemelding fra lærerne. Børnene er blevet gladere for at bevæge sig, de tør bevæge sig. De søger hinanden i frikvartererne på tværs af klasser i stedet for som før at isolere sig. De har følt sig som noget særligt, det at de har fået lov at lave nogle sjove ting, som resten af deres klassekammerater ikke måtte være med til. De har oplevet at de dermed var interessante.

1.5.1.2 Lang version

Fra Rund til Sund

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Frederiksværk **Amt:** Frederiksborg

Kontaktinformation: Den ledende sundhedsplejerske; Bodil Giversen Weibel, Rådhuset, Rådhuspladsen 1, 3300 Frederiksværk. Tlf.: 4778 4131. E-mail: bgw@frederiksvaerk.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedstjenesten

Starttidspunkt: 1. Januar 2004 **Sluttidspunkt:** 31. December 2004

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At børnene fra målgruppen bliver motiveret til at motionere regelmæssigt. At børnene fra målgruppen får en individuel kostplan. At forældrene får udviklet handlekompeterencer i forhold til deres overvægtige barn. At børnene får brudt tendensen til ekstrem overvægt og dermed forebygger livsstilssygdomme. At børnene får udviklet deres sociale kompetencer.

Målgruppe: Ekstremt overvægtige børn fra 0. til 3. klasse på 2 udvalgte skoler og deres forældre.

Aldersgruppe: 0-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Projektet er ikke afsluttet.

Antal børn som skal deltage: Vi ved endnu ikke om projektet kan brede sig til andre skoler.

Antal børn der pt. deltager: Der var 20 børn i målgruppen. 10 børn fik tilladelse fra forældre. 10 børn deltager i alle projektets tiltag. 15

Information om tiltag: Der er udarbejdet en folder til forældrene. Skolens sundhedsplejerske og lærerne har været opsøgende i forhold til forældrene ved at ringe, skrive og aflægge hjemmebesøg.

Rekruttering til deltagelse: Alder og vægt.

Rekrutteringsområde: Ølsted og Kregme.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedstjenesten (Børne- og unge lægen samt sundhedsplejen). Diætist, skolelærere, idrætsinstruktører.

Projektansvarliges faglige baggrund: Bodil Giversen Weibel er sygeplejerske og sundhedsplejerske.

Geografisk placering: På de 2 skoler.

Varighed: Det kommer an på det enkelte tiltag.

Hyppighed af møder: 2 gange, resten er foregået pr. mail og telefon.

Opfølgning: Ja sundhedsplejens årlige samtale med barnet og evt. familien.

Familiedeltagelse: Familien deltager i: Lægesamtalerne, madlavningsaftenerne og hjemmebesøget af diætisten.

Projektorganisering: Ledende sundhedsplejerske Bodil Giversen Weibel står som koordinator for tiltaget der hører under Sundhedstjenesten.

Initiativ til tiltag: Sundhedstjenesten

Budget: 50.000 kr.

Finansiering: Folkeoplysningsudvalget.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Lægeundersøgelse og samtale med barn og forældre inden de andre aktiviteter starter. Familierne får individuel kontakt med en diætist. Familien udfylder et spørgeskema, der returneres til diætisten med henblik på udarbejdelse af en kostplan til barnet. Derefter aflægges diætisten et hjemmebesøg hos familien. Madlavningsaftener for hele familien arrangeret af aftenskolen med foromtalt diætist som underviser.

Materiale: Der benyttes ikke noget materiale.

Registrering af kropsvægt: Ja, i starten og i slutningen af tiltaget.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I lille grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I høj grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Ingen.

Tiltagsevaluering: Ved sidste lægeundersøgelse og samtale. Ved diætistens rapport. Ved lærernes vurdering. Den ledende sundhedsplejerske vil samle disse evalueringer i en rapport.

Foreliggende evaluering: Ingen.

Forandring: Der er en meget positiv tilbagemelding fra lærerne, der går på, at børnene er blevet gladere for at bevæge sig og at de tør at bevæge sig. De søger hinanden i frikvartererne på tværs af klasser i stedet for som før at isolere sig. De har følt sig som noget særligt, det at de har fået lov at lave nogle sjove ting, som resten af deres klassekammerater ikke måtte være med til. De har oplevet at de dermed var interessante.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Det har været vanskeligt at koordinere projektet. Der skal være fokus på at alle involverede er informeret godt nok.

Overvægtens grundproblemer: Livsstil, manglende bevægelse, arveanlæg, for stort sukkerindtag og fedtindtag, sociale årsager samt manglende viden.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Bevidsthed og ændring af livsstil. Forældreansvar. Forældre som rollemodel. Mere idræt i skolen. Sikre skoleveje (så børn selv kan cykle eller gå sikkert). Udarbejdelse af udepolitikker i skoler og SFO. Større kontrol med reklamer for usunde produkter målrettet børn.

Stærke svage sider: Det er klart et discountprojekt. Vi ville ønske, vi kunne oprette samtalegrupper for at styrke netværk, de sociale kompetencer og selvværdet. Måske ville det have været godt med en psykologsamtale med familien. Vi ville gerne have kunnet indkøbe et par gode sportssko til hver elev. Men af stærke sider synes vi helt klart, at det er et godt og bredt tiltag for de få midler, vi har haft til rådighed.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 14/10-2005 14:07

1.6 Helsingør Kommune

1.6.1 Projekt: Team Tab og Vind

1.6.1.1 Kort fremstilling

Frederiksborg Amt -- Helsing Kommune

Team Tab og Vind

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Maj

Mål: At de kan være ligestillede når de er sammen. At de kan skabe netværk. At de får teoretiske og praktiske redskaber.

At give børnene lyst til at bevæge sig.

Og mange flere. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Madværkstedet for forældrene.

Børnene deltager den første halve time.

Motion for børn mens forældrene laver mad.

Der er udarbejdet en rapport. Den kan købes for 50 kr. ved henvendelse til kontaktperson.

Materiale: Pjece som fortæller om projektet.

Bøger og madopskrifter.

Dagbøger.

Gymnastikredskaber + musik.

Registrering af kropsvægt: Før og efter.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Der evalueres af projektansvarlige i samarbejde med forældre, børn og skole.

Der foreligger evaluering, men materialet er ikke tilgængeligt.

Enkelte har tabt sig. Mange børn er blevet gladere og har fået lyst til motion.

Nogle familier har ændret kostvaner.

1.6.1.2 Lang fremstilling

Team Tab og Vind

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Helsingør Amt: Frederiksborg

Kontaktinformation: Mie Mundt/ Helle Jensen, Rådhusvej 3, 3200 Helsingør. Tlf.: 48 777716, 48 777717. e-mail: mim@helsingør-kommune.dk, Hej@helsingør-kommune.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen

Starttidspunkt: Januar **Sluttidspunkt:** Maj

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At de kan være ligestillede når de er sammen. At de kan skabe netværk. At de får teoretiske og praktiske redskaber. At give børnene lyst til at bevæge sig. Og mange flere.

Målgruppe: Overvægtige børn + familien.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 23 personer

Antal børn som skal deltage: 12 børn + familier

Antal børn der pt. deltager: Projektet starter først til januar 2005.

Information om tiltag: Gennem sundhedsplejersken og ugeposten. Samarbejde med skolen.

Rekruttering til deltagelse: Gennem vægt

Rekrutteringsområde: Fra kommunen.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejen, diætist. Det overvejes at tilknytte en psykolog.

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedsplejerske

Geografisk placering: På en skole i byen.

Varighed: 7 aftener.

Hyppighed af møder: Hver 14. dag.

Opfølgning: De følges som behovsbørn på deres skole. Hjemmebesøg, hvor der evalueres på forløbet.

Familedeltagelse: De undervises og laver mad sammen med diætisten.

Projektorganisering: Kontaktpersonerne er ansvarlige for holdsammensætning, budget, afholdning af madværksted. Kontaktpersonerne deltager hver gang.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejen

Budget: 13.000 om året. Madbudget, Løn til diætist, Løn til foredragsholder. (sundhedsplejersken afspadserer)

Finansiering: Børneudvalget

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Madværkstedet for forældrene. Børnene deltager den første halve time. Motion for børn mens forældrene laver mad. Der er udarbejdet en rapport. Den kan købes for 50 kr. ved henvendelse til kontaktperson.

Materiale: Pjece som fortæller om projektet. Bøger og madopskrifter. Dagbøger.

Gymnastikredskaber + musik.

Registrering af kropsvægt: Før og efter.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad
Spiseforstyrrelser: I nogen grad
Vægtreduktion: I lille grad
Motion-fysisk aktivitet: I høj grad
Selvværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I meget høj grad
Udseende: Slet ikke
Helseproblemer: I lille grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I lille grad
Færdigheder i madlavning: Slet ikke
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Glade børn med større selvværd.

Tiltagsevaluering: Der evalueres af projektansvarlige i samarbejde med forældre, børn og skole.

Foreliggende evaluering: Der foreligger evaluering, men materialet er ikke tilgængeligt.

Nuværende resultater: Enkelte har tabt sig. Mange børn er blevet gladere og har fået lyst til motion. Nogle familier har ændret kostvaner. Der har været frafald.

Forandring: Enkelte har tabt sig. Mange børn er blevet gladere og har fået lyst til motion. Nogle familier har ændret kostvaner. Der har været frafald.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Forvent ikke store vægttab. Større børn er mere bevidste om vægttab. I denne gruppe er det vigtigt at forældrene er motiveret og deltager.

Overvægtens grundproblemer: Dårlige spisevaner. Maden kan godt være sund, men for store mængder. Der dyrkes for lidt motion. Livet er for svært. Kontrollen slippes.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Forældrenes indstilling. Det er deres ansvar.

Stærke svage sider: Den svage side er, at der ikke er en psykolog med i projektet på nuværende tidspunkt. Den stærke side er at sundhedsplejersken deltager hver gang. Problemerne tages seriøst. Der fokuseres ikke på vægttab.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 11/10-2005 11:24

1.7 Helsingør Kommune

1.7.1 Projekt: Fit for Fight – et skolemotionsprojekt

1.7.1.1 Kort fremstilling

Frederiksborg Amt -- Helsingør Kommune

Fit for Fight - et skolemotionsprojekt

Organisatorisk ansvarlig: Børne-ungeforvaltningen Helsingør kommune.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 010603

Mål: At eleverne gennem sjov og effektiv træning, vil opleve glæde og velbehag, der vil smitte af på deres trivsel i skole, hjemme og i forhold til kammeraterne.

At de vil fortsætte med træning i en almindelig sportsforening efter træningsforløbet, evt. med hjælp og vejledning. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Træningsforløb: Konditionsmål i starten af træningen.

Hver træningstime skulle være sjov, hård og hvor pulsen kom op over 150 slag pr. min. I 20 min. Pr. Time

Eleverne skulle introduceres til forskellige idrætsgrene.

Konditionsmål efter afsluttet træningsforløb.

Selve idrætstimerne skal være præget af sjove aktiviteter og af høj intensitet.

Aktiviteterne må ikke give nederlag.

Fredagstimen er værd at glæde sig ekstra til.

Eleverne skal have frisk frugt og vand efter hver lektion.

Helt bevidst blev der ikke planlagt kostrådgivning, men dette blev integreret i undervisningen ved positive tilvalg i form af: At når I træner så meget, er det vigtigt at spise en god morgenmad, drikke vand og spise frugt ol.

Interview før og efter forløbet om ressourcer og eventuelle mål for at motivere eleverne til selv at kunne gøre noget ved deres situation.

Materiale: Nej, men der er lavet en rapport til kommunen og der er pt. ved at blive skrevet en artikel om forløbet.

Registrering af kropsvægt: Ja.

Ved træningsstart og efter afsluttet forløb ved begge træningsforløb. Dette blev gjort i skolen lægeværelse af børne-ungelægen.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Helseproblemer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Sygdomsrisici_forbundet_med_fedme.

Erfaringer og evaluering:

Tiltagsevaluering foregår ved spørgeskema-interview af elever, forældre, klasselærere og idrætslærere.

Dette er udført og under bearbejdelse.

Den foreliggende evaluering er ikke helt færdigbearbejdet, men forhåbentlig bliver der skrevet en artikel til et lægetidsskrift.

Nuværende resultater:

Forældrene: Meget glade for træningen. Mange kunne se en positiv effekt på deres barn. Det var et godt tilbud til de børn, som forældrene ikke selv kan motivere til idræt. Mange ønskede at se det blev indført permanent. Mange oplevede at børnene fik lyst til at komme i skole, fik bedre koncentrationsevne og ændrede spisevanerne.

Klasselærerne: De fleste elever opleves som gladere. En del har fået bedre koncentration i undervisningen og er blevet roligere. Samtlige klasselærere mener at denne træning bør indføres på lige fod med specialundervisningen i øvrigt.

Eleverne: De fleste var glade for træningen og oplevede forbedret kondition. Mange har oplevet at de har tabt sig på trods af at vægten hos en del ikke er ændret, men de har ændret figur.

De oplevede at de er blevet gladere, fik kammerater og føler ikke at de bliver mobbet mere.

Mange har fået lyst til idræt og synes om at komme i skole.

Læge: En del har tabt sig, isæt de normalvægtige, hvorimod de mest overvægtige ikke har haft udtalt vægttab. Til gengæld var effekten stor i forhold til trivsel og lyst til deltagelse i idrætsaktiviteter. De har fået større selvtillid og tiltro til egne evner.

Børnene har oplevet succes og med deres egen krop prøvet at lave nogle sjove aktiviteter som har givet dem succes.

De har mærket at de har kunnet forbedre deres funktionsniveau efter at have sat egne mål. De har været i trygge omgivelse, hvor de ikke har følt sig anderledes og været udskilt som klumpedumper og de har ikke været udsat for mobning.

1.7.1.2 Lang fremstilling

Fit for Fight - et skolemotionsprojekt

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Helsingør **Amt:** Frederiksborg

Kontaktinformation: Anette Storr-Paulsen, Børne-ungelæge. Børne-ungeforvaltningen, Birkedalsvej 27, 3000 Helsingør. Tlf.: 25 31 27 57, e-mail: anettestorr@dadlnet.dk

Organisatorisk ansvarlig: Børne-ungeforvaltningen Helsingør kommune.

Starttidspunkt: 010601 **Sluttidspunkt:** 010603

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At eleverne gennem sjov og effektiv træning, vil opleve glæde og velbehag, der vil smitte af på deres trivsel i skole, hjemme og i forhold til kammeraterne. At de vil fortsætte med træning i en almindelig sportsforening efter træningsforløbet, evt. med hjælp og vejledning.

Målgruppe: På en udvalgt skole i kommunen fik samtlige elever der havde problemer i form af overvægt, inaktivitet og motoriske problemer tilbud om træning.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 69 deltog i alt, hvoraf 42 gennemførte 2 træningsforløb.

Antal børn som skal deltage: Ingen. Projektet er afsluttet.

Antal børn der pt. deltager: projektet er afsluttet.

Information om tiltag: Samtlige lærere på skolen blev informeret om tilbuddet på et lærermøde. Klasselærere, idrætslærere og læge udvalgte i fællesskab de eventuelle børn, som ville kunne have glæde af tilbuddet. Klasselæreren talte med eleven om tilbuddet og lægen kontaktede og informerede forældrene telefonisk, hvorefter forældre og børn blev inviteret til et orienterende møde.

Rekruttering til deltagelse: Klasselærerens umiddelbare vurdering ud fra kendskabet til eleven. Idrætslærerens kendskab til elevernes kondition og aktivitetsniveau, lægens vurdering af elevens helbred: vægt, motorik.

Rekrutteringsområde: Et lokalt skoledistrikt i Helsingør Kommune-skolen ved Rønnebær allé.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Idrætslærer og læge.

Projektansvarliges faglige baggrund: Børne ungelæge i Helsingør kommune i 20 år.

Geografisk placering: På skolen og de lokale fritidsklubber i umiddelbar nærhed.

Varighed: 10 uger i 2 perioder over 2 år. Dette for at sikre muligheden for en pædagogisk effekt.

Hyppighed af møder: Træningen var en time dagligt det første år i skoletiden. Andet år 1,5 time 3 gange om ugen også i skoletiden.

Opfølgning: Det påtænkes at været et interviewforløb af deltagerne, for at vurdere motionsniveauet efter en længere periode. Dette er der dog endnu ikke afsat midler til.

Familiedeltagelse: Forældrene er både telefonisk og ved møde blevet orienteret om nødvendigheden af deres støtte og opbakning til eleverne.

Projektorganisering: Med i udarbejdelsen af projektet. Undersøgelse af samtlige elever. Evaluering af projektets effekt.

Initiativ til tiltag: Idrætslærerne Karen Bak og Michael Johannesen i samarbejde med børne-ungelæge Anette Storr-Paulsen.

Budget: Der blev bevilget 10 lærertimer pr. uge i 2 år. 50.000 kr. til indkøb af materialer og frugt. 40.000 kr. til aflønning af børne-ungelægen.

Finansiering: Fagligt Indstillingsråd (FIR) Børne-unge forvaltningen Helsingør kommune.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Træningsforløb: Konditions mål i starten af træningen. Hver træningstime skulle

være sjov, hård og hvor pulsen kom op over 150 slag pr. min. I 20 min. Pr. Time Eleverne skulle introduceres til forskellige idrætsgrene. Konditionsmål efter afsluttet træningsforløb. Selve idrætstimerne skal være præget af sjove aktiviteter og af høj intensitet. Aktiviteterne må ikke give nederlag. Fredagstimen er værd at glæde sig ekstra til. Eleverne skal have frisk frugt og vand efter hver lektion. Helt bevidst blev der ikke planlagt kostrådgivning, men dette blev integreret i undervisningen ved positive tilvalg i form af: At når I træner så meget, er det vigtigt at spise en god morgenmad, drikke vand og spise frugt ol. Interview før og efter forløbet om ressourcer og eventuelle mål for at motivere eleverne til selv at kunne gøre noget ved deres situation.

Materiale: Nej, men der er lavet en rapport til kommunen og der er pt. ved at blive skrevet en artikel om forløbet.

Registrering af kropsvægt: Ja. Ved træningsstart og efter afsluttet forløb ved begge træningsforløb. Dette blev gjort i skolen lægeværelse af børne-ungelægen.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I lille grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I lille grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: Slet ikke

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I høj grad

Andre områder: Kondition: 5 Tilknytningen til idræt: 5

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Tilknytning til idrætsaktiviteter. Trivsel i skolen.

Tiltagsevaluering: Ved spørgeskema-interview af elever, forældre, klasselærere og idrætslærere. Dette er udført og under bearbejdelse.

Foreliggende evaluering: Dette er ikke helt færdigbearbejdet, men forhåbentlig bliver der skrevet en artikel til et lægetidsskrift.

Nuværende resultater: Forældrene: meget glade for træningen. Mange kunne se en positiv effekt på deres barn. Det var et godt tilbud til de børn, som forældrene ikke selv kan motivere til idræt. Mange ønskede at se det blev indført permanent. Mange oplevede at børnene fik lyst til at komme i skole, fik bedre koncentrationsevne og ændrede spisevanerne. Klasselærerne: de fleste elever oplevedes som gladere. En del har fået bedre koncentration i undervisningen og blevet roligere. Samtlige klasselærere mener at denne træning bærer indføres på lige fod med specialundervisningen i øvrigt. Eleverne: De fleste var glade for træningen og oplevede forbedret kondition. Mange har oplevet at de har tabt sig på trods af at vægten hos en del ikke er ændret, men de har ændret figur. De oplevede at de er blevet gladere, fik kammerater og følte ikke at de bliver mobbet mere. Mange har fået lyst til idræt og synes om at komme i skole. Læge: En del har tabt sig isæt de normalvægtige, hvorimod de mest overvægtige ikke har haft udtalt vægttab. Til gengæld var effekten stor i forhold til trivsel og lyst til deltagelse i idrætsaktiviteter.

Forandring: Ja. Større selvtillid og tiltro til egne evner. Børnene har oplevet succes og med deres egen krop prøvet at lave nogle sjove aktiviteter som har givet dem succes. De har mærket at de har kunnet forbedre deres funktionsniveau efter at have sat egne mål. De har været i trygge omgivelser, hvor de ikke har følt sig anderledes og været udskilt som klumpedumper og de har ikke været udsat

for mobning.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Ved indføring af fysisk træning til overvægtige, utrænede og motorisk utrænede børn og unge bør disse tiltag være på skolen eller geografisk meget tæt på denne, da disse børn har svært ved at komme af sted til andre lokaliteter. Træningen skal være umiddelbart efter skoletid eventuelt i selve skoletiden for de mindreårige børn. Et træningsforløb med 1,5 time 3 gage om ugen viste sig at være mest effektivt. Der bør være tilbud om fripladser i idrætsklubberne til økonomiske trængte familier, da denne betaling kan være hindring for deltagelse i disse. Træningen bør være et tilbud på samtlige skoler og institutioner.

Overvægtens grundproblemer: En stor del af de børn der havde svær overvægt og ikke kunne tabe sig havde store sociale problemer. Disse problemer var så massive at tiltaget slet ikke var tilstrækkeligt til at ændre på deres tiltro til selv at kunne gøre noget ved deres liv dvs. ændre på aktivitetsniveau i form af at komme ud til en eller anden form for fysisk aktivitet. Der skal langt større psykosociale tiltag for at kunne vædre på disse forhold. Dog havde også disse børn glæde af træningen, da denne var overskuelig og der blev taget hånd om dem. Flere af disse elever vil ikke kunne rummes i den almindelige sportsverden. De overvægtige, der ellers ikke havde store belastninger, var præget af at være fysisk dovne, og disse havde større effekt af træningen med vægttab og kunne ændre spisevanerne og kunne uden større problemer motiveres til at fortsætte i almindelige idrætsklubber.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Det er vigtigt at børnene får nogle succesoplevelser af ren fysisk art, samt at de trives i skole og fritid. Dertil er det vigtigt med forældreopbakning.

Stærke svage sider: Stærke sider: engagerede idrætslærere der har den nødvendige faglige viden. God kontakt til foreningslivet. Godt samarbejde mellem idrætslærere og læge. Svage sider: samtlige træningstimer lå i undervisningstiden og på forskellige tidspunkter, dvs., de læsesvage elever forsømte for meget i de boglige fag. Tilbuddet kunne heller ikke gives til de ældste klasser af samme årsag. Det var svært at følge op på eleverne pga. tidsbegrænsning fra lægeside.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 11/10-2005 11:33

1.8 Hillerød Kommune

1.8.1 Projekt: GRIB – 2004

1.8.1.1 Kort fremstilling

Frederiksborg Amt -- Hillerød Kommune

GRIB - 2004

Organisatorisk ansvarlig: Hillerød sygehus, Børneafdeling H.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 2005.

Mål: At prøve to interventions former til svært overvægtige børn og deres familier i forhold til hinanden. **Målgruppe:** 7-18 år, .

Indhold og metode:

Hovedindhold: Børnesamtalegruppe, pædagogisk børnegruppe -
Diætist vejledning.

Forældresamtale-gruppe.

Materiale: Diverse pædagogiske værktøjer - børnegruppens udvikling og ønsker.

Registrering af kropsvægt: Ja 1 gang per måned.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Selværd, Sociale kompetencer, Udseende, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Der vil blive foretaget en statistisk og kvalitativ analyse af de indhøstede data.

1.8.1.2 Lang fremstilling

GRIB - 2004

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Hillerød **Amt:** Frederiksborg

Kontaktinformation: Tine Heede, Børneafdeling H., Helsevej 2, Hillerød sygehus, 3400 Hillerød.
Tlf.: 4829 4342, E-mail: tihee@fa.dk

Organisatorisk ansvarlig: Hillerød sygehus, Børneafdeling H.

Starttidspunkt: Marts 2004 **Sluttidspunkt:** 2005.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At prøve to interventions former til svært overvægtige børn og deres familier i forhold til hinanden.

Målgruppe: Overvægtige børn og deres familier.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Ikke besvaret

Antal børn der har deltaget: Ingen

Antal børn som skal deltage: 48 børn

Antal børn der pt. deltager: 12 børn.

Information om tiltag: Praktiserende læge, sundhedsplejersker samt børne- og ungelæger.

Rekruttering til deltagelse: 135% vægt i forhold til højde.

Rekrutteringsområde: Frederiksborg Amt

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Psykolog, læge, sygeplejerske, diætist (kontrolgruppen), pædagog.

Projektansvarliges faglige baggrund: Psykolog

Geografisk placering: Hillerød sygehus, børneafdeling H.

Varighed: 1 år.

Hyppighed af møder: Enten diætist 2 gange eller grupper hver uge.

Opfølgning: Ja forsat vejning.

Familiedeltagelse: Familien deltager enten i samtalegrupper eller hos diætisten.

Projektorganisering: Psykolog Tine Heede fungerer som leder af projektet GRIB-2004 for Børneafdeling H på Hillerød sygehus.

Initiativ til tiltag: Ledende psykolog Tine Heede.

Finansiering: Region 3-fonden.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Børnesamtalegruppe, pædagogisk børnegruppe - Diætist vejledning.

Forældresamtale-gruppe.

Materiale: Diverse pædagogiske værktøjer - børnegruppens udvikling og ønsker.

Registrering af kropsvægt: Ja 1 gang per måned.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I høj grad

Sundhed: I lille grad

Spisevaner: I lille grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I lille grad

Motion-fysisk aktivitet: I lille grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad
Udseende: I høj grad
Helseproblemer: Slet ikke
Kostvejledning: Slet ikke
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I nogen grad
Færdigheder i madlavning: Slet ikke
Sygdomsrisici forbundet med fedme: Slet ikke
Andre områder: I meget høj grad egen motivation.

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Reduktion af BMI sammenlignet ved kontrolgruppen.

Tiltagsevaluering: Statistisk og kvalitativ analyse af indhøstede data.

Foreliggende evaluering: Nej

Tiltagsets egne vurderinger og reflektioner:

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 14/10-2005 14:07

1.9 Holte Kommune

1.9.1 Projekt: Tarzan og Jane

1.9.1.1 Kort fremstilling

Frederiksborg Amt -- Holte Kommune

Tarzan og Jane

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen med Birthe Beck som daglig leder.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** August 2005 (det er hvad der er penge til i første omgang)

Mål: At overvægtige børn motiveres til at bevæge sig mere og spise sund kost.

At børnenes familier forstår vigtigheden af, at sund kost og gode kostvaner skal indgå naturligt i familiens hverdag, så barnets vægt holdes indenfor normalområdet.

At børnene får selvtillid og deres vægtkurve knækkes.

At børn og forældre profiterer af gruppesamvær ved at øge børnenes selvværd og handlekompetence. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Børnene præsenteres for en række forskellige idrætstilbud.

Der arbejdes med at styrke børnenes lyst til at bevæge sig og lære dem nogle færdigheder, så de kan klare sig bedre sammen med andre børn. F.eks. Diverse boldspil, kropsbevidsthed m.v.

Aktive vurderinger hvor børnene selv tager stilling til, hvordan man f.eks. håndterer at gå til fødselsdag uden at tømme fadene.

Materiale: Klistermærkesystem, Hvalpefedt fra Forbrugerstyrelsen, undervisningsplan med aktive vurderinger.

Registrering af kropsvægt: Ja. Ved start, midtvejs og til sidst.
Alene

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Der er intern evaluering ved afslutning via spørgeskema til børn og forældre.

Forældrene oplever at børnene er blevet mere aktive og at de lettere kan tale med børnene om det nu er smart at spise..... i stedet for.....

Der er større forståelse for livsstilssammenhænge.

1.9.1.2 Lang fremstilling

Tarzan og Jane

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Holte **Amt:** Frederiksborg

Kontaktinformation: Birthe Beck, Øverødvej 246 A, 2840 Holte. Tlf.: 45466531/30944108, e-mail: Bmb@sollerod.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen med Birthe Beck som daglig leder.

Starttidspunkt: 1. september 2003 **Sluttidspunkt:** August 2005 (det er hvad der er penge til i første omgang)

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At overvægtige børn motiveres til at bevæge sig mere og spise sund kost. At børnenes familier forstår vigtigheden af, at sund kost og gode kostvaner skal indgå naturligt i familiens hverdag, så barnets vægt holdes indenfor normalområdet. At børnene får selvtillid og deres vægtkurve knækkes. At børn og forældre profiterer af gruppesamvær ved at øge børnenes selvværd og handlekompetence.

Målgruppe: Børn med vægt over 97% percentilen og deres forældre.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 15. (3 børn gået ud før tid)

Antal børn som skal deltage: Ny gruppe på ca. 15 fra september 2004

Antal børn der pt. deltager: 12

Information om tiltag: Sundhedsplejerskerne visiterer efter årlige samtaler med børnene på skolerne. Kommunelægen efter indskolingsundersøgelse i 1. klasse. Projektet er beskrevet på hjemmeside og de praktiserende læger er orienteret.

Rekruttering til deltagelse: Vægt, opbakning fra familierne.

Rekrutteringsområde: Søllerød kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: 43 Sundhedsplejerske, idrætslærere, skolepsykolog, kommunelæge, diætist f84

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedsplejerske

Geografisk placering: Trørødsbørnskolen

Varighed: 6 mdr. idræt, enkelte tilbydes at fortsætte på næste kursus. Derefter er der opfølgende samtaler om livsstilsændringer.

Hyppighed af møder: 1 gang ugl. I 3 timer.

Opfølgning: Individuelle samtaler samt et gruppemøde med mad og motion.

Familiedeltagelse: Samtaler med barn og familier ved start (hjemmebesøg) efter 3, 6, 9 og 12 mdr. Forældre aftner med foredrag.

Projektorganisering: Samtaler med børn og familier, deltager med idrætslæreren og børnene 3 timer og ugen, forældrearrangementer.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejen

Budget: 250.000 kr. til et 2 årligt projekt. Ledende sundhedsplejerske er ansat 6 timer om ugen på projektet, idrætslærer 4 timer ugentligt i 6 mdr., diætist, kommunelæge og psykolog hver en aften. Børnene hentes af taxi og får serveret et sundt eftermiddags

Finansiering: Puljemidler

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Børnene præsenteres for en række forskellige idrætstilbud. Der arbejdes med at styrke børnenes lyst til at bevæge sig og lære dem nogle færdigheder, så de kan klare sig bedre sammen med andre børn. F.eks. Diverse boldspil, kropsbevidsthed m.v. Aktive vurderinger hvor børnene selv tager stilling til, hvordan man f.eks. håndterer at gå til fødselsdag uden at tømme fadene.

Materiale: Klistermærkesystem, Hvalpefedt fra Forbrugerstyrelsen, undervisningsplan med aktive vurderinger.

Registrering af kropsvægt: Ja. Ved start, midtvejs og til sidst. Alene

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I meget høj grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I lille grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I nogen grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I lille grad

Færdigheder i madlavning: Slet ikke

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: At børnene får større selvværd. At de ikke tager yderligere på.

Tiltagsevaluering: Intern evaluering ved afslutning via spørgeskema til børn og forældre.

Foreliggende evaluering: Nej, men i løbet af et par måneder.

Forandring: Forældrene oplever at børnene er blevet mere aktive og at de lettere kan tale med børnene om det nu er smart at spise... I stedet for... Større forståelse for livsstilssammenhænge

Tiltagets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Vigtigt med gennemgående kontaktpersoner, da børnene har brug for stor støtte og opbakning. Børnene har været meget glade for at være sammen med ligestillede, stor tillid i gruppen.

Overvægtens grundproblemer: Meget madglade Spiser forkert Trøstespiser Bevæger sig for lidt

Antagelser om forudsætninger for forandring: Opbakning fra familien. Vilje og lyst til at bevæge sig mere - også selv om det er hårdt.

Stærke svage sider: Stærke: Gennemgående personer. Stor kontakt med familierne. Svag: At gruppen kun mødes en gang om ugen i 3 timer. Det anslås, at det optimale ville være 2 gange 2 timer.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 14/10-2005 14:07

1.10 Karlebo Kommune

1.10.1 Projekt: Kost og motion

1.10.1.1 Kort fremstilling

Frederiksborg Amt -- Karlebo Kommune

Kost og motion

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen i Karlebo kommune

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 31. December 2004.

Mål: Det overordnede formål er at skabe rum og muligheder for at overvægtige piger kan dyrke motion i deres lokalmiljø under opsyn og rammer som deres familiære, kulturelle og religiøse forhold tillader. Målet er via motion og bevidstgørelse om kroppens behov for sund kost, gode kostmønstre og motion at forebygge overvægt og knogleskørhed, samt herigennem at styrke pigernes selvværd og bevidstgøre dem om en livsstil, der på længere sigt fremmer deres generelle sundhedstilstand.

Delmål:

1. At give information om livsstil vi sund kost og gode kostmønstre.
 - Lave mad med gruppen
 - inddrage familierne i temaaftener omkring emnet.
 - Forebygge knogleskørhed
2. At aktivere pigerne til motion.
 - Introduktion til forskellige idrætsgrene.
 - konsultation ved kommunens fysioterapeut.
 - Ekskursioner: Svømmehal, skøjtehal m.m.
3. At drøfte kulturforskelle.
 - At være pige i Danmark.
 - Integration.
 - Kendskab til- og udvikling af deres danske sprog.
4. At bryde en evt. isolation ved at give ligestillet nye sociale relationer.
5. At give mod og lyst til at deltage i aktiviteter i de eksisterende idrætsklubber og foreninger.

Målgruppe: 7-18 år, piger.

Indhold og metode:

Hovedindhold: At skabe et attraktivt fritidstilbud med motion og livsstilsvejledning, herunder kostvejledning til denne gruppe piger i et tværfagligt samarbejde mellem skolesundhedsplejerskerne og en idrætslærer på en af de lokale skoler.

Undervisningen skal være et

Materiale:

Registrering af kropsvægt:

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selvværd, Sociale kompetencer, Udseende, Helseproblemer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisci_forbundet_med_fedme.

Erfaringer og evaluering:

Resultat og proces måling.

Kortsigtet evaluering:

- Hvor mange møder?
- Hvor mange deltagere?

- Deltagernes tilfredshed?
- Øget velvære og kondition?
- Nye netværksdannelser?

Langsigtet evaluering:

- Deltagerne skal fremvise et vægttab, målt med BMI og evt. Coopers/steptest.
- Deltagelse i eksisterende idræts- og foreningsliv?
- Bedre selvindsigt, bevidsthed om sund kost og motion og hermed livskvalitet?
- Forankringsmuligheder i kommunen?
- Nye problemstillinger/nye projekter?

Der er en foreliggende evaluering fra tidligere projekt via Marianne Topsøe.
Ud fra de nuværende resultater kan det siges at projektet er en succes.

1.10.1.2 Lang fremstilling

Kost og motion

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Karlebo **Amt:** Frederiksborg

Kontaktinformation: Ledende sundhedsplejerske Marianne Topsøe, Egevangen 3b, 2980 Kokkedal. Tlf.: 4517 5636

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen i Karlebo kommune

Starttidspunkt: 1. januar. 2004 **Sluttidspunkt:** 31. December 2004.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Det overordnede formål er at skabe rum og muligheder for at overvægtige piger kan dyrke motion i deres lokalmiljø under opsyn og rammer som deres familiære, kulturelle og religiøse forhold tillader. Målet er via motion og bevidstgørelse om kroppens behov for sund kost, gode kostmønstre og motion at forebygge overvægt og knogleskørhed, samt herigennem at styrke pigernes selvværd og bevidstgøre dem om en livsstil, der på længere sigt fremmer deres generelle sundhedstilstand. Delmål: 1. At give information om livsstil vi sund kost og gode kostmønstre. - Lave mad med gruppen - inddrage familierne i temaaftener omkring emnet. - Forebygge knogleskørhed 2. At aktivere pigerne til motion. - Introduktion til forskellige idrætsgrene. - konsultation ved kommunens fysioterapeut. - Ekskursioner: Svømmehal, skøjtehal m.m. 3. At drøfte kulturforskelle. - At være pige i Danmark. - Integration. - Kendskab til- og udvikling af deres danske sprog. 4. At bryde en evt. isolation ved at give ligestillet nye sociale relationer. 5. At give mod og lyst til at deltage i aktiviteter i de eksisterende idrætsklubber og foreninger.

Målgruppe: Piger i alderen 10-14 år med svær overvægt. Deltagerantal: 10 12, max. 14 børn.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Piger

2b Antal børn som skal deltage: 10-12, max. 14 børn

Information om tiltag: Via sundhedsplejerskerne på de lokale skoler.

Rekruttering til deltagelse: Sundhedsplejerskerne på de to lokale skoler finder de potentielle deltagere via de årlige sundhedspædagogiske samtaler. Tilbuddet forelægges pigernes familier ved hjemmebesøg og en endelig tilmelding gives.

Rekrutteringsområde: Børnene kommer fra en af de to lokale skoler.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Skolesundhedsplejersker og idrætslærer på de lokale skoler.

Projektansvarliges faglige baggrund: Ledende sundhedsplejerske Marianne Topsøe har stor erfaring i projekter, og har gennemført kostpolitik, forældreuddannelse, etniske mødregrupper og åbenthedsprojekter.

Geografisk placering: I lokaler der er stillet til rådighed af den enkelte skole på skolen.

Projektorganisering: Marianne Topsøe er ledende sundhedsplejerske i sundhedsplejen, Karlebo kommune. Hun er kontaktpersonen til projektet.

Initiativ til tiltag: Marianne Topsøe tog initiativ efter, hun tidligere havde kørt et projekt med samme indhold for etniske piger. Dette var en succes.

Budget: 100.000 kr.

Finansiering: Sundhedsstyrelsens overvægtspulje 2003.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: At skabe et attraktivt fritidstilbud med motion og livsstilsvejledning, herunder kostvejledning til denne gruppe piger i et tværfagligt samarbejde mellem skolesundhedsplejerskerne og en idrætslærer på en af de lokale skoler. Undervisningen skal være et

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I meget høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I meget høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I meget høj grad

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I meget høj grad

Andre områder: Besøg til al slags sport.

Evaluering af tiltaget:

Tiltagsevaluering: Resultat og proces måling: Kortsigtet evaluering: - Hvor mange møder? - Hvor mange deltagere? - Deltagernes tilfredshed? - Øget velvære og kondition? - Nye netværksdannelser? Langsigtet evaluering: - Deltagerne skal fremvise et vægttab, målt med BMI og evt.

Coopers/steptest. - Deltagelse i eksisterende idræts- og foreningsliv? - Bedre selvindsigt, bevidsthed om sund kost og motion og hermed livskvalitet? - Forankringsmuligheder i kommunen? - Nye problemstillinger/nye projekter?

Foreliggende evaluering: Ja fra tidligere projekt via Marianne Topsøe.

Nuværende resultater: Succes

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 14/10-2005 14:07

1.11 Ølstykke Kommune

1.11.1 Projekt: Sjøv motion for overvægtige børn (SMB)

1.11.1.1 Kort fremstilling

Frederiksborg Amt -- Ølstykke Kommune

Sjov motion for overvægtige børn (SMB)

Organisatorisk ansvarlig: Gymnastik-foreningen (ØGF) sørger for lokaler til den ugentlige træning.

PRK-H sørger for undervisning, familietonsdage, alt skriftligt materiale, ansøgninger til diverse fonde vedr. hoppesko m.v..

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 29. April 2004 (sæson 1)

29. April 2005 (sæson 2)

Mål: At få motionen naturligt ind i børnenes hverdag, således at det bliver sjovt at bevæge sig, og ikke en pligt. **Målgruppe:** 0-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: At lade børnene møde nye og anderledes udfordringer, fx ved brug af hoppesko.

At møde børnene på deres niveau (fysisk formåen) og langsomt, men sikkert, hæve dette niveau.

At motivere og appellere til børnene og deres forældre om at bevæge sig også på andre tidspunkter end i undervisningslektionerne.

At give børnene tillid til egen fysiske formåen således at de kan overvinde deres egne grænser.

55. Min. Motion med høj intensitet (enten inde eller ude) samt 15-20 min. Snak om løst og fast, gerne madvaner samt oplæsning fra maskottens dagbog.

Materiale: Mine 15 års erfaring som instruktør.

En maskot, der skal motioneres (+ en dagbog). Er hos de børn, som har lyst.

Brochuren; Overvægtig eller bare lidt hvalpet. Opstartsspørgeskema. Folder om holdet samt en planche, der p.t. hænger på en af skolens SFO'er der har fokus på overvægtige børn.

Registrering af kropsvægt: I opstartsskemaet har jeg inkluderet spørgsmål og højde, idet vi måske skal spinne samt sko str. Og vægt, idet det er vigtige oplysninger til indkøb af hoppesko.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Tiltagevaluering:

Børn/forældreindlæg i ØGF's medlemsblad.

Forsøg på at få deltagere og deres forældre til at svare på en række spørgsmål. Desværre svarede kun 4 ud af 10.

Foreliggende evaluering:

Indlæg fra børn/forældre om vores familietonsdage forefindes på ØGF's hjemmeside, www.oegf.dk under Sjov motion for børn.

Børnene føler glæde ved bevægelse og selvtilliden er forbedret. Tør mere, gider mere, og føler at det er sjovt at få sved på panden.

Forældrene er blevet opmærksomme på de dårlige vaner samt at de forsøger at ændre dem. Varieret program samt glade/ motiverende/krævende instruktører. Børnene føler sig trygge og godt tilpas.

1.11.1.2 Lang fremstilling

Sjov motion for overvægtige børn (SMB)

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Ølstykke **Amt:** Frederiksborg

Kontaktinformation: Pia Riis Kofoed-Hansen, Vølundsvej 25, 3650 Ølstykke. Tlf.: 3525 7329, E-mail: pr@cancer.dk

Organisatorisk ansvarlig: Gymnastik-foreningen (ØGF) sørger for lokaler til den ugentlige træning. PRK-H sørger for undervisning, familietonsdage, alt skriftligt materiale, ansøgninger til diverse fonde vedr. hoppesko m.v..

Starttidspunkt: 6. Oktober 2003 (sæson 1) 18. August 2004 (sæson 2) **Sluttidspunkt:** 29. April 2004 (sæson 1) 29. April 2005 (sæson 2)

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At få motionen naturligt ind i børnenes hverdag, således at det bliver sjovt at bevæge sig, og ikke en pligt.

Målgruppe: Overvægtige børn og deres forældre/familier.

Aldersgruppe: 0-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 12 personer (sæson 2003/2004) - 8-13 år. 10 personer deltog hele perioden.

Antal børn som skal deltage: 16 børn samt forhåbentlig yderligere 5-6 børn (gerne flere) i den yngste gruppe.

Antal børn der pt. deltager: 16 personer (sæson 2004/2005) - 15 stk. 10-15 år, 1 stk. 6-9 år (med på juniorholdet).

Information om tiltag: Avisannoncer (sæson 1). Foldere om holdet uddelt på byens skoler samt hos byens og nabobyernes læger (sæson 1). Gymnastikprogrammet (sæson 1+2).

Rekruttering til deltagelse: At børnene er overvægtige. Om børnene hører til i denne kategori, lader jeg være op til børnene selv og deres forældre at bedømme. 5-7 kg. ekstra kan være meget i den alder.

Rekrutteringsområde: Ølstykke by. Folderen blev godt nok sendt til nabobyernes læger (Frederikssund, Stenløse og Slangerup) i 2003. Dette gav dog ingen deltagere fra disse byer.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Instruktør, skolelæge og sundhedsplejersker (lidt på sidelinjen).

Projektansvarliges faglige baggrund: Instruktør gennem 15 år.

Geografisk placering: I naturen, i andre haller, i svømmehaller eller i en foredragssal.

Varighed: Sæson 2003/2004, fra oktober til april. Sæson 2004/2005, fra august til april.

Hyppighed af møder: 1 gang ugentligt af 1,25 time samt 1 gang af 3 timer ca. hver anden måned.

Opfølgning: Jeg uddelte et spørgeskema (1 til barnet + 1 til forældrene) ved sæsonafslutning sidste år. Desværre svarede kun 4 ud af 10. Har dog ikke villet presse på for at modtage de resterende spørgeskemaer, da spørgeskemaerne godt kunne have været bedre (igen manglende tid).

Familiedeltagelse: Familietonsdage, hvilket indebærer 3 timers motion, leg af en eller anden form enten en lørdag eller en søndag formiddag ca. hver 2. Måned.

Projektorganisering: Pia Riis kofoed-Hansen står for projektet gennem Ølstykke Gymnastikforening.

Initiativ til tiltag: Kontaktperson Pia Riis kofoed-Hansen (PRK-H) i samarbejde med Ølstykke Gymnastikforening (ØGF) efter fælles ønske om at kunne oprette hold for overvægtige børn.

Budget: Løn ca. 9000,00 kr.; kurser 1000,00 kr.; brochuremateriale 150,00 kr.; 2 par hoppesko + videoer 2300,00 kr. I alt ca. 12.450,00 pr. år for 1 hold.

Finansiering: Ølstykke Gymnastikforening betaler løn til instruktør Pia Riis-Kofoed Hansen og hjælpeinstruktør, kurser til instruktørerne, brochure og materiale fra Sundhedsstyrelsen, frugt til

familiets onsdage samt 2 par hoppesko. Vingstedcentret pulje: indkøb

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: At lade børnene møde nye og anderledes udfordringer, fx ved brug af hoppesko. At møde børnene på deres niveau (fysisk formåen) og langsomt, men sikkert, hæve dette niveau. At motivere og appellere til børnene og deres forældre om at bevæge sig også på andre tidspunkter end i undervisningslektionerne. At give børnene tillid til egen fysiske formåen således at de kan overvinde deres egne grænser. 55. Min. Motion med høj intensitet (enten inde eller ude) samt 15-20 min. Snak om løst og fast, gerne madvaner samt oplæsning fra maskottens dagbog.

Materiale: Mine 15 års erfaring som instruktør. En maskot, der skal motioneres (+ en dagbog). Er hos de børn, som har lyst. Brochuren; Overvægtig eller bare lidt hvalpet. Opstartsspørgeskema. Folder om holdet samt en planche, der p.t. hænger på en af skolens SFO'er der har fokus på overvægtige børn.

Registrering af kropsvægt: I opstartsskemaet har jeg inkluderet spørgsmål og højde, idet vi måske skal spinde samt sko str. Og vægt, idet det er vigtige oplysninger til indkøb af hoppesko.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I lille grad

Sundhed: I nogen grad

Spisevaner: I nogen grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I lille grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvverd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: I lille grad

Kostvejledning: I nogen grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: Slet ikke

Færdigheder i madlavning: I lille grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: At børnene får motionen ind i hverdagen og på den måde bevæger sig mere (uden at tænke over det). At de føler glæde og ikke pligt ved at bevæge sig. At familien tænker lidt over deres dårlige/knap så hensigtsmæssige vaner i dagligdagen og gerne prøver at ændre dem.

Tiltagsevaluering: Børn/forældreindlæg i ØGF's medlemsblad. Forsøg på at få deltagere og deres forældre til at svare på en række spørgsmål. Desværre svarede kun 4 ud af 10.

Foreliggende evaluering: Indlæg fra børn/forældre om vores familietonsdage forefindes på ØGF's hjemmeside, www.oegf.dk under Sjøv motion for børn.

Nuværende resultater: Se ovennævnte i forbindelse med tilbagemeldinger.

Forandring: De føler glæde ved bevægelse og selvtilliden er forbedret. Tør mere, gider mere, og føler at det er sjovt at få sved på panden. Forældrene er blevet opmærksomme på de dårlige vaner samt at de forsøger at ændre dem. Varieret program samt glade/ motiverende/krævende instruktører. Børnene føler sig trygge og godt tilpas.

Tiltagets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Gå 100% ind for det - det kan børnene mærke. Vær glad, åben og vis interesse. Motiver igen og igen = vær tålmodig. Prøv noget som ikke alle andre gør. Få familien med.

Overvægtens grundproblemer: Manglende motion. Manglende selvtillid. Dårlige vaner. Forkerte mellemmåltider. For megen sodavand, for lidt vand.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Om de kan lide det man laver. Om familien er med

på, at det er et familieproblem og ikke kun det enkelte barn=100% opbakning/deltagelse i familietonsdage. Om de kan mærke, at de flytter sig med hensyn til fysisk formåen.

Stærke svage sider: Er god til at motivere, er altid glad, stiller de rigtige krav på de rigtige tidspunkter, er selv med og kan lide det jeg laver. Manglende tid - vil så gerne kunne undervise flere gange ugentligt. 55 min. Går meget hurtigt. Have mere tid til snak bagefter - det skaber tryghed hos børnene at man kender dem/deres familier og kan spørge ind til deres hverdag. SMB-mini er nok placeret for tidligt på dagen (15.30-16.30) - forældrene kan ikke nå hjem og sende/køre børnene af sted.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:20

2 Fyns Amt

2.1 Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI)

2.1.1 Projekt: Børn og unge i bevægelse

2.1.1.1 Kort fremstilling

Fyn Amt

Børn og unge i bevægelse

Organisatorisk ansvarlig: DGI / Fyns Amt

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Udgangen af skoleåret 2006.

Mål: At få inaktive og overvægtige børn gjort aktive gennem leg og bevægelse. **Målgruppe:** 0-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Bevægelse og leg.

Fysisk aktivitet, der får pulsen op inden for stort set alle sportsgrene og friluft aktiviteter.

Materiale: Bøger, opkvalificerende kurser, alle former for idrætsredskaber og legetaske fra Gerlev legepark.

Registrering af kropsvægt: Nej.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Tiltagsevalueringen vil blive foretaget af:

- Institut for idræt og biomekanik, Syddansk Universitet.
- Institut for folkesundhedsvidenskab, Syddansk Universitet
- Institut for idræt og folkelig oplysning IFO.

2.1.1.2 Lang fremstilling

Børn og unge i bevægelse

Generel tiltagsinformation:

Amt: Fyn

Kontaktinformation: DGI / Fyns Amt med kontaktperson Charlotte Kisby, Halvejen 24, 5960 Marstal. Tel: 6352 6410, E-mail: kisholmoods@pc.dk

Organisatorisk ansvarlig: DGI / Fyns Amt

Starttidspunkt: 13. September 2004. **Sluttidspunkt:** Udgangen af skoleåret 2006.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At få inaktive og overvægtige børn gjort aktive gennem leg og bevægelse.

Målgruppe: Inaktive og overvægtige børn.

Aldersgruppe: 0-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 58 børn, men ingen har afsluttet projektet.

Antal børn som skal deltage: 58 børn i år 2004.

Antal børn der pt. deltager: 58 børn.

Information om tiltag: Skriftlig og mundtlig information/møder.

Rekruttering til deltagelse: Alle i SFO'en deltager. Man holder et særligt øje med at målgruppen er aktive medspillere.

Rekrutteringsområde: Fra børnehaveklasse, 1 & 2 klasse på marstal skole, Ærø.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Pædagogmedhjælper, pædagoger, idrætsstuderende med idræt som linjefag, forældre og aktive aktører fra foreningslivet.

Projektansvarliges faglige baggrund: Pædagog

Geografisk placering: Marstal skoles udendørsarealer. Idrætsforeninger.

Varighed: Mellem 1-3 år, afhængig af hvor længe de går i SFO'en.

Hyppighed af møder: To gange ugentlig.

Opfølgning: Ja, børnene skal melde tilbage om de syntes det har været sjovt, svært, let osv..

Familiedeltagelse: Forældrene kan selv tilbyde sig som aktive.

Projektorganisering: Charlotte Kisby er aktiv i projektet på Marstal skole som DGI /Fyns Amt står for.

Initiativ til tiltag: DGI / Fyns Amt

Budget: 8,2 millioner kroner fordelt på 11 kommuner.

Finansiering: DGI / Fyns Amt

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Bevægelse og leg. Fysisk aktivitet, der får pulsen op inden for stort set alle sportsgrene og friluftaktiviteter.

Materiale: Bøger, opkvalificerende kurser, alle former for idrætsredskaber og legetaske fra Gerlev legepark.

Registrering af kropsvægt: Nej.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I nogen grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I meget høj grad
Udseende: Slet ikke
Helseproblemer: I nogen grad
Kostvejledning: I nogen grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: Slet ikke
Færdigheder i madlavning: Slet ikke
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Børnene er mere fysisk aktive i hverdagen. Professionelle og frivillige har opnået kompetencer der gør dem i stand til at give børnene en fysisk aktiv hverdag med leg, bevægelsesglæde og idræt. SFO og foreninger i fællesskab har udviklet metode til bevægelse og involvering der kan bruges af andre institutioner og foreninger. Partnerskabet har udviklet nye samarbejdsformer på tværs af den offentlige og den frivillige sektor.

Tiltagsevaluering: Institut for idræt og biomekanik, Syddansk Universitet. Institut for folkesundhedsvidenskab, Syddansk Universitet. Institut for idræt og folkelig oplysning IFO.

Foreliggende evaluering: Nej.

Nuværende resultater: Ingen.

Forandring: Det er for tidligt at udtale sig om.

Tiltagsets egne vurderinger og reflektioner:

Overvægtens grundproblemer: For lidt fysisk aktivitet. Børnene transporteres for meget i bil, ikke ved egen muskelkraft. For mange stillesiddende aktiviteter (Tv, Pc, Playstation etc.).

Antagelser om forudsætninger for forandring: Vores og forældrenes motivation. At vi præsenterer dem for sjove fysiske lege/aktiviteter, så det at bevæge sig bliver naturligt, lystbetonet.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:19

2.2 Odense Kommune

2.2.1 Projekt: Idræt for Sjøv

2.2.1.1 Kort fremstilling

Fyn Amt -- Odense Kommune

Idræt for Sjøv

Organisatorisk ansvarlig: Siho

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Ikke besvaret.

Mål: At motivere børn til fysisk aktivitet **Målgruppe:** 0-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Sjøv, tværgående idrætsaktiviteter.

Materiale: Intet

Registrering af kropsvægt: Nej.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Trivsel, Livskvalitet, Sygdomsrisici_forbundet_med_fedme.

Erfaringer og evaluering:

Der evalueres løbende.

De fleste børn (ca. 80%) får mere lyst til at røre sig. De har fået større selvtillid.

Det at de kan være med til alt fysisk giver større selvtillid.

2.2.1.2 Lang fremstilling

Idræt for Sjøv

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Odense **Amt:** Fyn

Kontaktinformation: Preben Rasmussen, Siho, Stadionsvej 50, 5200 Odense V. Tlf.: 66 14 86 25, e-mail: siho@siho.dk

Organisatorisk ansvarlig: Siho

Starttidspunkt: 1/4 2003

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At motivere børn til fysisk aktivitet

Målgruppe: Børn og forældre

Aldersgruppe: 0-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 30

Antal børn som skal deltage: ?

Antal børn der pt. deltager: 10

Information om tiltag: I gennem en folder, sundhedsplejersker.

Rekruttering til deltagelse: Alle der har lyst

Rekrutteringsområde: Odense (Fyn)

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejersker

Projektansvarliges faglige baggrund: Cand. Mag i dansk og idræt.

Geografisk placering: I et idrætscenter.

Varighed: Så længe de har lyst.

Hyppighed af møder: 1 gang om ugen.

Opfølgning: Nej.

Familiedeltagelse: Transport til og fra aktivitetsstedet.

Projektorganisering: Leder af fællessekretariatet for Shio

Initiativ til tiltag: Preben Rasmussen

Budget: Afhængig af deltagerbetaling.

Finansiering: Deltagerbetaling/ Siho

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Sjøv, tværgående idrætsaktiviteter.

Materiale: Intet

Registrering af kropsvægt: Nej.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I høj grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvverd: I meget høj grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I høj grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Om børnene får lyst til at røre sig.

Tiltagsevaluering: Der evalueres løbende.

Foreliggende evaluering: Nej

Nuværende resultater: De fleste børn (ca. 80%) får mere lyst til at røre sig.

Forandring: Større selvtillid. Det at de kan være med til alt fysisk giver større selvtillid.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Aktiviteterne skal være sjove.

Overvægtens grundproblemer: Kosten + de begrænsninger idrætten i fokus + skole sætter.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Om de får øget lyst til at bevæge sig.

Stærke svage sider: Deltagerbetaling på 40 kr.. hver gang er en meget begrænsende faktor.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 14/10-2005 14:07

2.2.2 Projekt: Fighterne

2.2.2.1 Kort fremstilling

Fyn Amt -- Odense Kommune

Fighterne

Organisatorisk ansvarlig: Charlotte Bachmann, Hjulets kvarter 277, 5220 Odense SØ.

Tlf.: 5150 2320, E-mail: charlotte@kostekspert.dk

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Den 2. September 2004.

Mål: Forbedring af BMI

Større aktivitet.

Større selvværd.

Venskaber. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Idræt 1 time - derefter kostvejledning. Vejning hver gang. Kostregistrering.

Materiale: Brochure, bøger, samt eget materiale.

Registrering af kropsvægt: Ja der er vejning hver gang

Barnet vejes alene, uden at de andre er med.

Højden måles 2 gange i forløbet.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selvværd, Sociale kompetencer, Helseproblemer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Der er en midtvejsevaluering og en slutevaluering.

- BMI beregnes.

- Interview.

- Interview udtalelser.

79 procent af deltagerne har forbedret deres BMI.

Tilbagemeldingen fra lærere/forældre er at mange børn har fået større selvværd, deltager nu i diskussioner m.m., og børnene synes de er blevet bedre til idræt.

Børnene har markant forbedret kost- og drikkevaner og de er blevet bedre til at deltage i/udøve idræt.

2.2.2.2 Lang fremstilling

Fighterne

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Odense **Amt:** Fyn

Kontaktinformation: Projektleder og kostvejleder Charlotte Bachmann.

Organisatorisk ansvarlig: Charlotte Bachmann, Hjulets kvarter 277, 5220 Odense SØ. Tlf.: 5150 2320, E-mail: charlotte@kostekspert.dk

Starttidspunkt: Den 4. September 2004. **Sluttidspunkt:** Den 2. September 2004.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Forbedring af BMI Større aktivitet. Større selvværd. Venskaber.

Målgruppe: Overvægtige børn mellem 9 og 12 år.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 26 børn - har alle afsluttet.

Antal børn som skal deltage: Er ikke besværet.

Antal børn der pt. deltager: Ingen.

Information om tiltag: Annonce, sundhedsplejersker, læger.

Rekruttering til deltagelse: BMI samt forældrenes opbakning.

Rekrutteringsområde: Munkebo kommune og omegn.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: 2 lærer (idrætslærer). 1 kiropraktor. 1 human-ernæringskandidat.

Projektansvarliges faglige baggrund: Projektleder og kostvejleder.

Geografisk placering: Svømmehal. Svishaveskole.

Varighed: 1 år.

Hyppighed af møder: Første 3 måneder: 1x/uge. Næste 3 måneder: 2x/md. ½ år: 1x pr. måned.

Opfølgning: Ingen.

Familiedeltagelse: 3 samtaler - individuelle samtaler med børnene. Infoaften. Madlavningsaften. Motionsaften.

Projektorganisering: Charlotte Bachman står som værende både projektansvarlig samt kontaktperson til projektet.

Initiativ til tiltag: Charlotte Bachmann og Marianne Kristensen.

Budget: 19.000 kr. fra Munkebo kommune.

Finansiering: Munkebo kommune finansierede idræt, resten var selvfinansieret.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Idræt 1 time - derefter kostvejledning. Vejning hver gang. Kostregistrering.

Materiale: Brochure, bøger, samt eget materiale.

Registrering af kropsvægt: Ja der er vejning hver gang Barnet vejes alene, uden at de andre er med. Højden måles 2 gange i forløbet.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I høj grad
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I meget høj grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: BMI forbedring. Forbedring af selvværd. Større fysisk aktivitet.

Tiltagsevaluering: Midtvejsevaluering, slut. BMI beregnes. Interview.

Foreliggende evaluering: Ja, BMI. Interview udtalelser.

Nuværende resultater: 79% af deltagerne har forbedret deres BMI. Tilbagemelding af lærere/forældre om at mange børn har større selvværd, deltager nu i diskussioner m.m.. Børnene synes de er blevet bedre til idræt.

Forandring: Større selvværd, som viser sig specielt i mere deltagelse i spil/diskussioner i klassen. Børnene har markant forbedret kost- og drikkevaner. Børnene er blevet bedre til at deltage i/udøve idræt.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Idræt skal være meget leg. Der skal skabes en god atmosfære, så alle gider at deltage. Også kostvejledning skal være en leg med mange visionelle øvelser, konkurrencer. Vigtigt at inddrage forældre så meget som muligt, så kostvaner ændres på hjemmefronten.

Overvægtens grundproblemer: Ensomhed. Trøstespisning. Uvidenhed. Fysisk inaktivitet.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Forståelse for kost og motion. Venskaber. Udslusning til idrætsforeninger. Styrket selvværd.

Stærke svage sider: Stærke sider: - Godt idrætsprogram med mange (4) voksne. - Tværfaglighed: idrætslærer, kiropraktor, kostekspert. - Afvekslingsrigt program. - Samarbejde med idrætsforeninger fra kommunen. - Samarbejde med forældrene + inddragelse. Svage sider: Projektet varede for lang tid. Til sidst mødtes vi kun 1 gang om måneden, det var for lidt.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 11/10-2005 12:30

2.3 Rudkøbing Kommune

2.3.1 Projekt: Tidlig opsporing af/og tilbud til overvægtige børn i 1. klasse med risiko for udvikling af svær overvægt. Projekt i Tranekær, Rudkøbing og Sydlangelands kommuner

2.3.1.1 Kort fremstilling

Fyn Amt -- Rudkøbing Kommune

Tidlig opsporing af/og tilbud til overvægtige børn i 1. Klasse med risiko for udvikling af svær overvægt. Projekt i Tranekær, Rudkøbing og Sydlangelands kommuner

Organisatorisk ansvarlig: Fyns Amts Forebyggelses-afdeling.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 31. Juli 2005

Mål: Projektet har til formål, at: Opspore børn i første klasse i risiko for udvikling af svær overvægt. Tilpasse Sønder søs Familiedille til et tilbud, der kan understøtte omlægning af kost- og motionsvaner i Tranekær, Rudkøbing og Sydlangelands kommuner, der indbyder til aktiv fritid. Opdatere kommunernes sommerferietilbud med tilbud om aktiv leg. Understøtte tværfaglig vidensdeling og erfaringsudveksling om svær overvægt mellem sundhedsplejen og de professionelle i kommunernes skoler og skolepasningsordninger. Opbygge netværk mellem sundhedsplejen i Sønder sø kommune og Tranekær, Rudkøbing og Sydlangelands kommuner med henblik på erfaringsudveksling/vidensdeling af projektelementer, det er fordelagtigt at inddrage i den daglige drift. **Målgruppe:** 7-12 år, .

Indhold og metode:

Hovedindhold: Motion for sjov. Madlavning for familierne. Undervisning om mad/ernæring.

Materiale: Der er udarbejdet en pjece til introduktion, men ellers vides det endnu ikke helt hvilket materiale der vil blive benyttet.

Registrering af kropsvægt: Ja, før og efter.

(I form af sundhedssamtale 1. gang, 2. gang er ikke aftalt nærmere).

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder i madlavning,.

Erfaringer og evaluering:

Før og efter projektets gennemførelse foretager projektkoordinator en spørgeskemaundersøgelse af projektgruppens viden om holdninger til barriere for at arbejde med tidlig opsporing og behandling af børn i risiko for udvikling af svær overvægt.

Resultaterne af forundersøgelsen uddybes på det første af projektgruppens statusmøder.

Erfaringsopsamling gennemføres herefter i et løbende dialogforløb.

I dialog med brugerne evaluere og justere træner og diætist løbende tilbudet.

Afslutningsvis gennemføres en spørgeskemaundersøgelse af brugernes tilfredshed med støtten til kostomlægning, træningsforløbet, nyhedsbrevet og kommunernes tilbud om aktiv fritid i lokalområdet.

Forældrenes oplevelse af du bestemmer samtalerne evalueres gennem et spørgeskema allerede udarbejdet til formålet. Effekten af du-bestemmer-samtalerne m.m. vurderes ved at sammenholde resultat af tilbuddet i Sønder sø kommune med resultatet i Tranekær, Rudkøbing og Sydlangelands kommuner.

2.3.1.2 Lang fremstilling

Tidlig opsporing af/og tilbud til overvægtige børn i 1. Klasse med risiko for udvikling af svær overvægt. Projekt i Tranekær, Rudkøbing og Sydlangelands kommuner

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Rudkøbing Amt: Fyn

Kontaktinformation: Kirsten Scroll-Bjørnsbo og Anne Marie Hedegård fra Fyns Amts Forebyggelsescenter. Rudkøbing sygehus, Spodsbjergvej 21, 5900 Rudkøbing. E-mail: ahg@afs.fyns-amt.dk

Organisatorisk ansvarlig: Fyns Amts Forebyggelses-afdeling.

Starttidspunkt: August 2004 **Sluttidspunkt:** 31. Juli 2005

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Projektet har til formål, at: Opspore børn i første klasse i risiko for udvikling af svær overvægt. Tilpasse Sønderøs Familiedille til et tilbud, der kan understøtte omlægning af kost- og motionsvaner i Tranekær, Rudkøbing og Sydlangelands kommuner, der indbyder til aktiv fritid. Opdatere kommunernes sommerferietilbud med tilbud om aktiv leg. Understøtte tværfaglig vidensdeling og erfaringsudveksling om svær overvægt mellem sundhedsplejen og de professionelle i kommunernes skoler og skolepasningsordninger. Opbygge netværk mellem sundhedsplejen i Sønderø kommune og Tranekær, Rudkøbing og Sydlangelands kommuner med henblik på erfaringsudveksling/vidensdeling af projektelementer, det er fordelagtigt at inddrage i den daglige drift.

Målgruppe: Børn i risiko for udvikling af svær overvægt. Jævnaldrende søskende til børn i risiko for udvikling af svær overvægt. Forældre til børn i risiko for udvikling af svær overvægt.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Ikke besvaret

Antal børn der har deltaget: Ingen.

Antal børn som skal deltage: Vides ikke helt, men formentlig ca. 20 børn.

Antal børn der pt. deltager: Ingen.

Information om tiltag: Presse + pjece til udvalgte elever.

Rekruttering til deltagelse: Vægt over eller lig med 2 SD (øverste) og/eller BMI over 18.

Rekrutteringsområde: Tranekær, Sydlangeland og Rudkøbing kommuner (dvs. hele Langeland).

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: 4 sundhedsplejersker, 1 Bronotolog, 1 diætist, 1 kok og 1 idrætsinstruktør fra sportsforeningen.

Projektansvarliges faglige baggrund: Kirsten Scroll-Bjørnsbo er Bronotolog og Anne Marie-Hedegård er sygeplejerske/MPM

Geografisk placering: Lokale skoler og Forebyggelsescenteret i Rudkøbing.

Varighed: Ca. ½ år.

Hyppighed af møder: Ca. 1 gang pr. uge, nogle uger flere gange.

Opfølgning: Alm. Sundhedssamtaler inkl. Vejning.

Familiedeltagelse: Forældre får undervisning. Familierne laver mad og spiser sammen. 5-6

Projektorganisering: Det er Kirsten Scroll-Bjørnsbo og Anne Marie Hedegård fra Fyns Amts Forebyggelsescenter der står som kontaktpersoner på projektet.

Initiativ til tiltag: Fyns Amts Forebyggelsesafdelingen.

Budget: 300.000 kr.

Finansiering: Fyns Amts Forebyggelsesafdeling.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Motion for sjov. Madlavning for familierne. Undervisning om mad/ernæring.

Materiale: Der er udarbejdet en pjece til introduktion, men ellers vides det endnu ikke helt hvilket materiale der vil blive benyttet.

Registrering af kropsvægt: Ja, før og efter. (I form af sundhedssamtale 1. gang, 2. gang er ikke aftalt nærmere).

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I nogen grad

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Vides ikke.

Tiltagsevaluering: Før og efter projektets gennemførelse foretager projektkoordinator en spørgeskemaundersøgelse af projektgruppens viden om holdninger til barriere for at arbejde med tidlig opsporing og behandling af børn i risiko for udvikling af svær overvægt. Resultaterne af forundersøgelsen uddybes på det første af projektgruppens statusmøder. Erfaringsopsamling gennemføres herefter i et løbende dialogforløb. I dialog med brugerne evaluere og justere træner og diætist løbende tilbudet. Afslutningsvis gennemføres en spørgeskemaundersøgelse af brugernes tilfredshed med støtten til kostomlægning, træningsforløbet, nyhedsbrevet og kommunernes tilbud om aktiv fritid i lokalområdet. Forældrenes oplevelse af du bestemmer samtalerne evalueres gennem et spørgeskema allerede udarbejdet til formålet. Effekten af du-bestemmer-samtalerne m.m. vurderes ved at sammenholde resultat af tilbuddet i Sønder sø kommune med resultatet i Tranekær, Rudkøbing og Sydlangelands kommuner.

Foreliggende evaluering: Ingen.

Nuværende resultater: Ingen.

Forandring: Vides ikke.

Tiltagets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Endnu ikke.

Overvægtens grundproblemer: Vides endnu ikke.

Antagelser om forudsætninger for forandring: At vi lytter til og anvender familiens forslag til løsning af vægtproblem som udgangspunkt for arbejdet.

Stærke svage sider: Stærke: Vi er få og engagerede sundhedsplejersker.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:20

2.4 Svendborg Kommune

2.4.1 Projekt: Fedtmuler

2.4.1.1 Kort fremstilling

Fyn Amt -- Svendborg Kommune

Fedtmuler

Organisatorisk ansvarlig: Fin Form

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Ikke besvaret.

Mål: Lave sjov motion for overvægtige børn. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Se ugeplan for Fedtmuler opstart uge 5.

Materiale: Vi har lavet vores egne fedtmule-mapper med diverse skemaer, opskrifter, artikler m.m..

Registrering af kropsvægt: Vi måler børnenes fedtprocent ved start og slut. Grunden til at vi ikke gør det oftere er for at de ikke skal gå for meget op i det. Vi måler også deres kondital ved start og slut. For manges vedkommende er deres kondital forbedret med 50% eller derover.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Vi taler med børnene om kurset en af de sidste gange.

De får et spørgeskema, som de skal udfylde sammen med deres forældre.

Vægttabet er fra 0,5 kg til 7 kg. Alle børn siger, at det har styrket deres selvtillid. Bl.a. fordi de har fundet ud af, at det er sjovt at dyrke motion.

2.4.1.2 Lang fremstilling

Fedtmuler

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Svendborg **Amt:** Fyn

Kontaktinformation: Fin Form. Karin Bonde, Østre Havnevej 21, 5700 Svendborg. Tlf.: 6222 1322, E-mail: www.finform.dk

Organisatorisk ansvarlig: Fin Form

Starttidspunkt: Hver anden måned starter vi nye hold.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Lave sjov motion for overvægtige børn.

Målgruppe: Overvægtige børn og deres forældre.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Ca. 150

Antal børn som skal deltage: Hvis der under 8 tilmeldte kører holdet ikke.

Antal børn der pt. deltager: 18 børn.

Information om tiltag: Annonce i avisen, mund til mund. Max. 20 pr. hold.

Rekruttering til deltagelse: Først til mølle.

Rekrutteringsområde: Fra Svendborg og omkringliggende kommuner.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: En kostvejleder, som holder et kostforedrag for forældre og børn.

Projektansvarliges faglige baggrund: Uddannet aerobic- og fitness instruktør.

Geografisk placering: I Fin Form.

Varighed: 8 uger.

Hyppighed af møder: 2 holdtræninger - derudover kan der trænes frit i kredsløbstræningsafdelingen på alle dage.

Opfølgning: Egentlig ikke, men mange tilmelder sig kurset igen.

Familiedeltagelse: Forældre er med til infomøde, hvor vi pointerer at der skal bakkes op hjemmefra og deltage i kostforedrag.

Projektorganisering: Karin Bonde er kontaktperson og ansvarlig for projektet for Fin Form.

Initiativ til tiltag: Fin Form og Karin Bonde

Budget: Kurset koster 995 kr. for 8 uger, som barnet selv betaler. I nogle tilfælde betaler kommunen for enkelte børn.

Finansiering: Det gør deltagerne på holdet.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Se ugeplan for Fedtmuler opstart uge 5.

Materiale: Vi har lavet vores egne fedtmule-mapper med diverse skemaer, opskrifter, artikler m.m..

Registrering af kropsvægt: Vi måler børnenes fedtprocent ved start og slut. Grunden til at vi ikke gør det oftere er for at de ikke skal gå for meget op i det. Vi måler også deres kondital ved start og slut. For manges vedkommende er deres kondital forbedret med 50% eller derover.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I lille grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I nogen grad
Sociale kompetencer: I nogen grad
Udseende: I lille grad
Helseproblemer: I nogen grad
Kostvejledning: I nogen grad
Trivsel og Livskvalitet: I høj grad
Vægtkontrol: I lille grad
Færdigheder i madlavning: Slet ikke
Sygdomsrisici forbundet med fedme: Slet ikke
Andre områder: I høj grad have det sjovt.

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Egentlig ikke, men vi synes det har været en succes, når vi ser svarene på de spørgsmål vi giver dem efterfølgende, bl.a.

Tiltagsevaluering: Vi taler med børnene om kurset en af de sidste gange. De får et spørgeskema, som de skal udfylde sammen med deres forældre.

Foreliggende evaluering: Ja delvis

Nuværende resultater: Vægttabet er fra 0,5 kg til 7 kg.

Forandring: Alle børn siger, at det har styrket deres selvtillid. Bl.a. fordi de har fundet ud af, at det er sjovt at dyrke motion.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Lad være med kun at fokusere på vægttabet - hellere at de er gode til den form for motion vi laver.

Overvægtens grundproblemer: For lidt bevægelse i dagligdagen - psykiske problemer.

Stærke svage sider: Svage sider: - At børnene selv skal betale. Stærke sider: Alsidigheden i vores program.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 14/10-2005 14:07

2.5 Søndersø Kommune

2.5.1 Projekt: Familiedillen

2.5.1.1 Kort fremstilling

Fyn Amt -- Sønderød Kommune

Familiedillen

Organisatorisk ansvarlig: Børne og kulturafdelingen i Sønderød Kommune.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 1.11.2004

Mål: At give tilbud om sund mad og sjov motion for en gruppe børn fra 1. klasse i risiko for udvikling af svær overvægt. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Børnene tilbydes 3 timers ugentlig træning og kostoplysning sammen med forældrene.

Aktivitet i minimum halvanden time.

Hver anden gang bliver forældrene undervist i indkøb og tilberedning af sund mad. Herefter spiser børn, forældre, træner og diætist den tilberedte mad og taler sammen om problemer med livsstilsændringen i hverdagen.

Materiale:

Registrering af kropsvægt:

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

Intern evaluering efter projektforsløb.

2.5.1.2 Lang fremstilling

Familiedillen

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Sønderød Amt: Fyn

Kontaktinformation: Thomas Haldbo Hansen, Vesterled 8, 5977 Sønderød. Tlf.: 63 89 41 62, e-mail: thh@sondersokom.dk

Organisatorisk ansvarlig: Børne og kulturafdelingen i Sønderød Kommune.

Starttidspunkt: 12.05.2004 **Sluttidspunkt:** 1.11.2004

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At give tilbud om sund mad og sjov motion for en gruppe børn fra 1. klasse i risiko for udvikling af svær overvægt.

Målgruppe: Børn i 1 klasse i risiko for udvikling af svær overvægt.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn som skal deltage: ca. 15 børn med forældre.

Information om tiltag: Tilbud om deltagelse i forbindelse med undersøgelse. Folder Informationsmøde.

Rekruttering til deltagelse: Vægt

Rekrutteringsområde: Sønderød kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejersker, diætist, børne- og unge læge, bromatolog, tandpleje, personale i SFO.

Projektansvarliges faglige baggrund: Cand. Mag

Geografisk placering: Gymnastiksal og skolekøkken

Varighed: ca. 5 måneder.

Hyppighed af møder: 1 gang ugentligt med undtagelse af skoleferier.

Familiedeltagelse: Forældrene inviteres til kostdelen, hvor der vil være oplæg ved diætist og økonoma.

Projektorganisering: Pædagogisk, administrativ konsulent / administrativ projektkoordinator.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejen i Sønderød Kommune.

Budget: 370.000 kr..

Finansiering: 22 Sundhedsstyrelsens overvægtspulje. 6de

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Børnene tilbydes 3 timers ugentlig træning og kostoplysning sammen med forældrene. Aktivitet i minimum halvanden time. Hver anden gang bliver forældrene undervist i indkøb og tilberedning af sund mad. Herefter spiser børn, forældre, træner og diætist den tilberedte mad og taler sammen om problemer med livsstilsændringen i hverdagen.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad
Spisevaner: I meget høj grad
Spiseforstyrrelser: I lille grad
Vægtreduktion: I nogen grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I høj grad
Sociale kompetencer: I lille grad
Udseende: Slet ikke
Helseproblemer: I lille grad
Kostvejledning: I høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I nogen grad
Vægtkontrol: Slet ikke
Færdigheder i madlavning: I meget høj grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluering af tiltaget:

Tiltagsevaluering: intern evaluering efter projektforsløb.

Tiltagsets egne vurderinger og reflektioner:

Gode råd til andre: Stor presseopmærksomhed har overrasket.

Stærke svage sider: Stærke: Intensivt forløb med mange faggrupper. Svage: få personer.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:23

2.6 Årslev Kommune

2.6.1 Projekt: Mod, mad og motion

2.6.1.1 Kort fremstilling

Fyn Amt -- Årslev Kommune

Mod, mad og motion

Organisatorisk ansvarlig: Kultur og social forvaltningen i Årslev kommune.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Der er ikke noget sluttidspunkt.

Mål: At stoppe barnets vægtøgning og samtidig øge barnets selvværd. Øge bevidstheden om vigtigheden af motion og kost. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Motion af forskellig slags, tilpasset alderen.

Sund mad - tilberedning, madplaner, motionsplaner, dagbøger, styrkelse af selvværd, kropsbevidsthed, inddragelse af forældrene.

Materiale: Informationsmateriale om tilbuddet.

Dagbog.

Pjece: Spis dig mæt i det magre.

Fedt-fattige opskrifter, andet materiale fx fra Internettet og bøger/blade.

Registrering af kropsvægt: Børnene måles og vejes + taljemål 1 ad gangen, de ved ikke hvad de andre vejer, når de starter og slutter, samt tilbud om vejning midtvejs.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selvværd, Udseende, Helseproblemer, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

Tiltagevaluering vurderes løbende hver 4. måned i samarbejde med børne- og unge lægen og igen når barnet afslutter efter 3 og 6 måneder. Lidt af evalueringen foreligger på skrift.

Nogle deltagere har reduceret vægten, dyrker mere motion og spiser sundere. Der er en øget bevidsthed især med kosten, men også omkring motion. Øget selvværd hos nogle.

Der har været fokus på det enkelte barn/familie. De har haft det sjovt.

2.6.1.2 Lang fremstilling

Mod, mad og motion

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Årslev **Amt:** Fyn

Kontaktinformation: Susanne Geisler, Bystævnet 21, Årslev Rådhus, 5792 Årslev. Tlf.: 6390 4671

Organisatorisk ansvarlig: Kultur og social forvaltningen i Årslev kommune.

Starttidspunkt: Den 1. Marts 2001 **Sluttidspunkt:** Der er ikke noget sluttidspunkt.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At stoppe barnets vægtøgning og samtidig øge barnets selvværd. Øge bevidstheden om vigtigheden af motion og kost.

Målgruppe: Børn og forældre.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 12 børn.

Antal børn som skal deltage: Det er et varigt tilbud som er i kommunen, der kan max. Deltage 16 børn ad gangen.

Antal børn der pt. deltager: 12 børn, men med plads til 16.

Information om tiltag: Via sundhedsplejen, opslag på skolerne, praktiserende læger.

Rekruttering til deltagelse: Via sundhedsplejen, praktiserende læger eller familien

Rekrutteringsområde: Årslev kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejerskerne, skolesundhedsplejersken og børne- og unge lægen bruges som samarbejdspartnere.

Projektansvarliges faglige baggrund: Sygeplejerske.

Geografisk placering: I mit private hjem og der hvor vi vælger forskellige aktiviteter.

Varighed: I første omgang i 4 måneder med mulighed for forlængelse, hvis der er begyndt at ske en reduktion i vægten.

Hyppighed af møder: 3-4 timer hver 14. Dag.

Opfølgning: 60 Telefon-kontakt til familien efter 3 og 6 måneder. Familien har dog altid mulighed for at ringe. e7c

Familiedeltagelse: Familien deltager i indledende samtale, lægger op til at det er forældrenes ansvar med mad og motion, løbende opfølgning og mulighed for at kontakte mig ved behov. Tilbud om møde ved afslutning af forløb.

Projektorganisering: Susanne Geisler er kontaktperson og ansvarlig for projektet i Årslev kommune.

Initiativ til tiltag: Susanne Geisler i samarbejde med den kommunale sundhedspleje.

Budget: Der er ingen penge til rådighed, så derfor ikke noget budget.

Finansiering: Det er egenbetaling fra børnenes side.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Motion af forskellig slags, tilpasset alderen. Sund mad - tilberedning, madplaner, motionsplaner, dagbøger, styrkelse af selvværd, kropsbevidsthed, inddragelse af forældrene.

Materiale: Informationsmateriale om tilbuddet. Dagbog. Pjece: Spis dig mæt i det magre. Fedt-fattige opskrifter, andet materiale fx fra Internettet og bøger/blade.

Registrering af kropsvægt: Børnene måles og vejes + taljemål 1 ad gangen, de ved ikke hvad de andre vejer, når de starter og slutter, samt tilbud om vejning midtvejs.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I høj grad

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I nogen grad

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Hvis barnet formår at stoppe vægtøgning. Øget bevidsthed om sund/usund kost. Dyrker motion.

Tiltagsevaluering: Vurderes løbende hver 4. Måned i samarbejde med børne- og unge lægen og igen når barnet er afsluttet efter 3 og 6 måneder.

Foreliggende evaluering: Lidt på skrift.

Nuværende resultater: Nogle deltagere har reduceret vægten, dyrker mere motion og spiser sundere.

Forandring: Øget bevidsthed især med kosten, men også motion. Øget selvværd hos nogle. Der har været fokus på det enkelte barn/familie. De har haft det sjovt.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Det er vanskeligt at få forældrene til at ændre kostvaner. Det er svært at få forældrene til at være aktive. Dette gælder ikke alle familier, men ca. 50 %.

Overvægtens grundproblemer: Forkert kost - chips - sodavand - slik - for meget mad. For lidt motion, eller barnet er så overvægtigt, at det ikke får nok ud af motionen. For meget tv og computer. Forældre kører barnet.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Øget fokus - bevidstgørelse. Det at der er speciel opmærksomhed på det enkelte barn.

Stærke svage sider: Stærke sider: Små trykke grupper, med jævnaldrende. Forskelligt hvad vi lave fra gang til gang. Svage sider: Begrænsninger i økonomi. Forældrene skal gøres mere aktive.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:21

3 Københavns Amt

3.1 Frederiksberg Kommune

3.1.1 Projekt: Kanon Sport

3.1.1.1 Kort fremstilling

København amt – Frederiksberg kommune

Kanon Sport

Projektansvarlig: Idrætskonsulenten og projektansvarlig er ansat i kulturdirektoratet i kommunen, og det er kulturdirektoratet, der bevilger hovedparten af pengene.

Projektstart: September 2002 **Projektafslutning:** Det håbes at tiltaget fortsættes, men foreløbig afsluttes det ca. 1/6 2004

Mål: Hovedformålet er at børnene bliver glade for at bevæge sig/bruge kroppen og melder sig til sportsaktiviteter efter projektets afslutning. På længere sigt er målet at børnene bliver bedre rustet til at slippe af med overvægten. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn. **Familieindvolvering:** Ja.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Der lægges vægt på at børnene indbyrdes har det godt, og at de får afprøvet nye sjove sportsaktiviteter, uden der skal konkurreres. På længere sigt får børnene forhåbentlig bedre mulighed for at slippe af med deres overvægt. Projektet omfatter sport og svømning, udflugter, madlavnings/temaaftener, forældresamarbejde og samtaler med sundhedsplejerske om bl.a. kost og motion.

Materiale: Der er lavet en pjece til skoler/politikere mv. Det blev forsøgt med en aftalebog, men børnene/forældrene glemte at tage den med. Desuden har idrætsinstruktørerne rekvireret div. Materialer om kost, madpakker osv. Der udleveres også pjecer om idrætsaktiviteter på Frederiksberg.

Registrering af kropsvægt: Ja. Ved start og slut i forbindelse med samtale hos sundhedsplejersken/børneungelægen. Men der lægges stor vægt på, at det ikke er vægten, der er vigtig - det er om man bevæger sig. Vægten registreres for at få data, der kan bruges til rapporter og til at søge penge.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget:

Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet, .

Erfaringer og Evaluering:

Der udsendes spørgeskemaer til børn/forældre ved start og slut. Der er evaluering af hver aktivitet i forbindelse med projektet. Forældre og børn har været glade for projektet. Der er tilfredshed med aktiviteterne og kammeratskabet. 17 børn har besvaret spørgeskema: 12 børn svarer at de har fået mere selvtillid og/eller bedre humør. 5 uændret. 14 børn siger, de er blevet mindre forpustede og de kan f.eks. Svømme eller gå længere. 2 børn har uændret kondition og 1 barn ved ikke. 11 børn bevæger sig mere i det daglige, 1 er mere ude end tidligere og 5 bevæger sig i samme grad som tidligere. 14 børn har lavet ændring i kostvaner. 2 har ikke ændret noget og 1 ved ikke. Der var en evalueringsaften med forældrene, hvor de fortæller at de kan mærke at børnene er blevet gladere og har fået flere venner. Idrætsinstruktørerne fortæller, at børnene har fået bedre kondition.

3.1.1.2 Lang fremstilling

Kanon Sport

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Frederiksberg **Amt:** København

Kontaktinformation: Birgitte Brinck, Sundhedstjenesten. Guldborgvej 25, 2000 Frederiksberg. Tlf.: 38211092, e-mail: brinck@frederiksberg.dk

Organisatorisk ansvarlig: Idrætskonsulenten og projektansvarlig er ansat i kulturdirektoratet i kommunen, og det er kulturdirektoratet, der bevilger hovedparten af pengene.

Starttidspunkt: September 2002 **Sluttidspunkt:** Det håbes at tiltaget fortsættes, men foreløbig afsluttes det ca. 1/6 2004

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Hovedformålet er at børnene bliver glade for at bevæge sig/bruge kroppen og melder sig til sportsaktiviteter efter projektets afslutning. På længere sigt er målet at børnene bliver bedre rustet til at slippe af med overvægten.

Målgruppe: Overvægtige børn i aldersgruppen 9- 12 år udvalgt af sundhedsplejerske på udvalgte skoler. Vægten skal ligge på 90 percentilen eller derover. Børnene skal helst være fysisk inaktive.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 20

Antal børn som skal deltage: Hvis projektet får penge i 2004-2005 forsøges tiltaget udvidet til 25-30 børn.

Antal børn der pt. deltager: 20

Information om tiltag: Der annonceres ikke (for at undgå at der tilmelder sig flere børn end der er plads til). Børnene er udvalgt af sundhedsplejersken.

Rekruttering til deltagelse: vægt -inaktive børn -forældre skønnes at være engagerede og at forstå dansk -børnene har ikke massive psykiske/sociale problemer.

Rekrutteringsområde: Frederiksberg kommune. Hovedsageligt de skoler, der er lokaliseret omkring svømmehallen/idrætshallen.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Børneungelæge, pædagogisk konsulent, overtandlæge, idrætsinstruktør, sundhedsplejerske, fysioterapeut.

Projektansvarliges faglige baggrund: Læge

Geografisk placering: På Tre Falke Skolen

Varighed: ca. 1. september til 1. juni

Hyppighed af møder: Børnene går til svømning 1 gang ugentligt, til idræt 1 gang ugentligt. Desuden er der en hyttetur i starten af projektet og forhåbentligt også i slutningen.

Opfølgning: Sidste år fik børnene mulighed for at komme til at par opfølgings-idrætstimer, men kun ganske få kom. Spørgeskema blev sendt til alle om, hvorvidt de var gået i gang med at gå på idrætshold, men kun få svarede.

Familiedeltagelse: Der er blevet lagt stor vægt på at inddrage familien, men det kniber med fremmødet. Forældrene forventes at deltage i: Introduktionsaftenen. Samtaler med sundhedsplejersken/børneungelægen + barn ved indskrivning og afslutning af projektet. 4 forældre aftener med forskellige temaer. 3 madlavningsaftener.

Projektorganisering: Taler med halvdelen af børnene/forældrene, mødeindkalder, referatskriver, organiserer tilmeldinger og rapportskrivning.

Initiativ til tiltag: Idrætskonsulenten og børneungelægen fandt sammen, indkaldte en arbejdsgruppe og søgte pengene.

Budget: ca. 100.000 kr.

Finansiering: 2002-2003: Kulturrektoratet i Frederiksberg kommune. 2003-2004: Kulturrektoratet i

Frederiksberg kommune samt DIF og sundhedsplejersken.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Der lægges vægt på at børnene indbyrdes har det godt, og at de får afprøvet nye sjove sportsaktiviteter, uden der skal konkurreres. På længere sigt får børnene forhåbentlig bedre mulighed for at slippe af med deres overvægt. Projektet omfatter sport og svømning, udflugter, madlavnings/temaaftener, forældresamarbejde og samtaler med sundhedsplejerske om bl.a. kost og motion.

Materiale: Der er lavet en pjece til skoler/politikere mv. Det blev forsøgt med en aftalebog, men børnene/forældrene glemte at tage den med. Desuden har idrætsinstruktørerne rekvireret div. Materialer om kost, madpakker osv. Der udleveres også pjecer om idrætsaktiviteter på Frederiksberg.

Registrering af kropsvægt: Ja. Ved start og slut i forbindelse med samtale hos sundhedsplejersken/børneungelægen. Men der lægges stor vægt på, at det ikke er vægten, der er vigtig - det er om man bevæger sig. Vægten registreres for at få data, der kan bruges til rapporter og til at søge penge.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I nogen grad

Spisevaner: I nogen grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I lille grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvverd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I lille grad

Færdigheder i madlavning: I nogen grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Tilmelding til idræt efter projektets afslutning.

Tiltagsevaluering: Spørgeskemaer til børn/forældre ved start og slut.

Foreliggende evaluering: Ja. Evaluering af hver aktivitet i forbindelse med projektet.

Nuværende resultater: Forældre børn har været glade for projektet. Tilfredshed med aktiviteterne og kammeratskabet. 17 børn har besvaret spørgeskema: 12 børn svarer, at de har fået mere selvtillid og/eller bedre humør. 5 uændret. 14 børn siger, de er blevet mindre forpustede og de kan f.eks. Svømme eller gå længere. 2 børn har uændret kondition og 1 barn ved ikke. 11 børn bevæger sig mere i daglige, 1 er mere ude end tidligere og 5 bevæger sig i samme grad som tidligere. 14 børn har lavet ændring i kostvaner. 2 har ikke ændret noget og 1 ved ikke.

Forandring: Ja, der var en evalueringsaften med forældrene, hvor de fortæller at de kan mærke at børnene er blevet gladere og har fået flere venner. Idrætsinstruktørerne fortæller, at børnene har fået bedre kondition.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Man bliver skuffet, hvis man tror at forældrene er meget engagerede og straks ændrer livsstil. Sats på at børnene bliver glade for at bevæge sig og på den måde får selvtillid og mod på også at ændre madvaner. Selvom det er svært, bør man stadig prøve at drage forældrene med ind - for der findes jo forældre, der er engagerede og ændrer vaner.

Overvægtens grundproblemer: Forældrene opfatter generelt ikke børnenes overvægt som et alvorligt problem. Forældrene har ofte ikke ressourcer til at medvirke i diverse forældreaktiviteter, ændre livsstil osv. Det er ikke et bredt udsnit af forældrene, vi har at gøre med, når det gælder overvægtige børn. Børnene mangler interesser i det hele taget i det hele taget. De går hjem fra skole og ser fjernsyn. De er ikke nær så aktive/interesserede som normalvægtige børn. Forældrene har svært ved at sætte grænser. De er også selv overvægtige. De synes, det er synd, hvis børnene f.eks. skal gå for langt, cykle når det er koldt etc.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Hvis børnene bliver glade for at bruge kroppen pga. sjove aktiviteter og godt kammeratskab, så bliver de motiveret til fortsat fysisk aktivitet - og også til i en vis grad at ændre på spisevaner. Nogle forældre (som i forvejen er motiverede) begynder at ændre måltids/madlavningsvaner i løbet af projektet - de er blevet påvirket af børnene og af madlavningsaftener/samtaler etc.

Stærke svage sider: Stærke sider: 2 super gode idrætsinstruktører, som børnene er glade for, er tilknyttet projektet. Dermed er børnene utrolig glade for idræt/ svømning. Instruktørerne gør stor indsats for at skabe god stemning på holdet. - mikset resulterer i gode kammeratskaber. Smadder godt med hyttetur til at ryste deltagerne sammen. Svage sider: Ærgerligt, at det kun er måske 1/4 - 1/3 del af forældrene, der er rigtig aktive - men der er blevet gjort alt for at inddrage dem.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 11/10-2005 13:43

3.2 Gladsaxe Kommune

3.2.1 Projekt: Du bestemmer

3.2.1.1 Kort fremstilling

København Amt -- Gladsaxe Kommune

Du bestemmer

Organisatorisk ansvarlig: Familieafdelingen i Gladsaxe kommune.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Vides endnu ikke.

Mål: At børnene/de unge skal blive motiveret således at de selv bliver i stand til at tabe sig.

Målgruppe: 13-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Der arbejdes ud fra elevernes egne mål. Sundhedsplejersken og familierådgiverens rolle er at være støttende i at nå deres mål samt bevidstgøre om indflydelse på eget liv.

Til højre er afkrydsningen lavet ud fra denne gruppe, men afhængigt af de unges mål og tanker, var det deres mål der var styrende for indholdet.

Materiale:

Registrering af kropsvægt: Ingen.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Der er en intern evaluering.

Projektet er på nuværende tidspunkt i gang med at blive evalueret og skal finde en anden form. Målgruppen skal være yngre (fra 5. Klasse) og familien skal inddrages.

Alle deltagere var allerede inden de gik ind i projektet inde i en positiv udvikling, både socialt og vægtmæssigt. Alle tabte sig under forløbet.

3.2.1.2 Lang fremstilling

Du bestemmer

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Gladsaxe **Amt:** København

Kontaktinformation: Sundhedsplejerske Lone Borg, Gladsaxe rådhus, Rådhus allé, 2860 Søborg.
Tlf.: 39575475, E-mail: sotlbo@gladsaxe.dk

Organisatorisk ansvarlig: Familieafdelingen i Gladsaxe kommune.

Starttidspunkt: Maj 2004. **Sluttidspunkt:** Vides endnu ikke.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At børnene/de unge skal blive motiveret således at de selv bliver i stand til at tabe sig.

Målgruppe: Udelukkende overvægtige børn.

Aldersgruppe: 13-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 4 børn.

Antal børn der pt. deltager: Ingen.

Information om tiltag: Via sundhedsplejersken, på skolerne, som henviser en enkelt via sagsbehandler i familieafdelingen.

Rekruttering til deltagelse: Alder (7.-9. Klasse), med et ønske om at tabe sig.

Rekrutteringsområde: Gladsaxe.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejerske og familierådgiver.

Projektansvarliges faglige baggrund: Lone Borg er sundhedsplejerske.

Geografisk placering: Brohuset, Klausdalsbrovej, Gladsaxe.

Varighed: 6 uger.

Hyppighed af møder: 1 gang ugentlig. 3 gange i gruppen og 3 gange enkeltvis.

Opfølgning: Ingen.

Projektorganisering: Sundhedsplejerske Lone Borg fra sundhedsplejen i Gladsaxe kommune er kontaktperson på projektet.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejen.

Budget: Der benyttes udelukkende personale - ressourcer inden for normering.

Finansiering: Gladsaxe kommune - indenfor den økonomiske ramme.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Der arbejdes ud fra elevernes egne mål. Sundhedsplejersken og familierådgiverens rolle er at være støttende i at nå deres mål samt bevidstgøre om indflydelse på eget liv. Til højre er afkrydsningen lavet ud fra denne gruppe, men afhængigt af de unges mål og tanker, var det deres mål der var styrende for indholdet.

Registrering af kropsvægt: Ingen.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I nogen grad
Kostvejledning: Slet ikke
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: Slet ikke
Færdigheder i madlavning: Slet ikke
Sygdomsrisici forbundet med fedme: Slet ikke

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Ingen.

Tiltagsevaluering: Intern evaluering. Projektet er på nuværende tidspunkt i gang med at blive evalueret og skal finde en anden form. Målgruppen skal være yngre (fra 5. Klasse) og familien skal inddrages.

Foreliggende evaluering: Ikke endnu, men den kommer.

Nuværende resultater: Alle deltagere var allerede inden de gik ind i projektet inde i en positiv udvikling, både socialt og vægt mæssigt. Alle tabte sig under forløbet.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: God forberedelse, have informationsmateriale, klare mål.

Overvægtens grundproblemer: Det sociale.

Antagelser om forudsætninger for forandring: De skal have støtte hjemmefra. De skal være motiverede. Bevidsthed om indflydelse på eget liv. Gruppe - at være i en gruppe med ligestillede.

Stærke svage sider: Svage sider: For kort forløb. Børnene bør have bedre kendskab til hinanden, det kan de få ved et længere forløb. Stærke sider: Børnene er selvstyrende for processen, de er selvansvarlige for indholdet.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 14/10-2005 14:07

3.3 Glostrup Kommune

3.3.1 Projekt: Overvægtige børn i 4. klasse

3.3.1.1 Kort fremstilling

København Amt -- Glostrup Kommune

Overvægtige børn i 4. Klasse

Organisatorisk ansvarlig: Børne- og kultur forvaltningen i Glostrup kommune.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Den 1. November 2004.

Mål: At børnenes vægt/højde normaliseres mellem 15% - 90% percentilen. At gøre forældrene til ansvarlige samarbejdspartnere i forhold til barnets væggtab, at fremme børnenes velvære og sundhed. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Der fokuseres på barnets livshistorie, på barnets netværk, på livet i familien, herunder på det at lave aftaler og på forældrenes ansvar i forhold til barnet og de indgåede aftaler.

Materiale: Livslinje, netværkstegning, aftale skema.

Registrering af kropsvægt: Det gør de ikke, idet vi ønsker at flytte fokus fra vægt input/output tankegang.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Der er en intern tiltagsevaluering.

3.3.1.2 Lang fremstilling

Overvægtige børn i 4. Klasse

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Glostrup **Amt:** København

Kontaktinformation: Ledende sundhedsplejerske Hanne Lindhard, Glostrup Rådhus. Tlf.: 4323 6460, E-mail: hanne.lindhard@glostrup.dk

Organisatorisk ansvarlig: Børne- og kultur forvaltningen i Glostrup kommune.

Starttidspunkt: Den 1. November 2003. **Sluttidspunkt:** Den 1. November 2004.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At børnenes vægt/højde normaliseres mellem 15% - 90% percentilen. At gøre forældrene til ansvarlige samarbejdspartnere i forhold til barnets vægttab, at fremme børnenes velvære og sundhed.

Målgruppe: Børn i 4. Klasse som vejer/måler over 90% percentilen.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 8 børn.

Antal børn der pt. deltager: Vides ikke.

Information om tiltag: Sundhedssamtale med skolens sundhedsplejerske fulgt op med telefonisk kontakt og derefter skriftlig redegørelse for projektet.

Rekruttering til deltagelse: Vægten er over 90% percentilen. Ikke familier, hvor det kun er den ene forælder, der vil deltage - det gælder også skilte forældre. Heller ikke syge børn.

Rekrutteringsområde: Glostrup kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejerske og børnepsykolog.

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedsplejerske.

Geografisk placering: På skolen, i hjemmet og på børnepsykologens kontor.

Varighed: 1 sundhedssamtale + 2 hjemmebesøg, hvis fortsættelse i gruppeforløb 5 x 1½ time med børnepsykolog.

Hyppighed af møder: se svar i rubrikken

Opfølgning: Evalueringsrapport og kontrolvejning af klassetrin året efter i 5. Klasse.

Familiedeltagelse: Der aflægges to hjemmebesøg. Derudover inddrages familien i visitationssamtale med børnepsykolog såfremt barnet skal videre i gruppeforløb. Her bliver også afholdt forældre aften.

Projektorganisering: Den ledende sundhedsplejerske Hanne Lindhard er ansvarlig for projektet i Glostrup kommune.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejen i Glostrup kommune.

Budget: Der er bevilget 76.580,- kr.

Finansiering: Sundhedsstyrelsens overvægtspulje 2003.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Der fokuseres på barnets livshistorie, på barnets netværk, på livet i familien, herunder på det at lave aftaler og på forældrenes ansvar i forhold til barnet og de indgåede aftaler.

Materiale: Livslinje, netværkstegning, aftale skema.

Registrering af kropsvægt: Det gør de ikke, idet vi ønsker at flytte fokus fra vægt input/output tankegang.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I lille grad

Sundhed: I nogen grad

Spisevaner: I nogen grad
Spiseforstyrrelser: Slet ikke
Vægtreduktion: Slet ikke
Motion-fysisk aktivitet: I nogen grad
Selvværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I meget høj grad
Udseende: Slet ikke
Helseproblemer: I nogen grad
Kostvejledning: I lille grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: Slet ikke
Færdigheder i madlavning: Slet ikke
Sygdomsrisici forbundet med fedme: Slet ikke
Andre områder: I meget høj grad træffe et valg/sætte sig mål.i meget høj grad aftaler - opbakning i forhold til aftalt.

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Børnenes vægt er normaliseret i efterfølgende skoleår.

Tiltagsevaluering: Intern evaluering.

Foreliggende evaluering: Nej.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Kontakt projektleder.

Overvægtens grundproblemer: Vi anskuer overvægt som noget man belastes af - ikke noget man er. Vi ser på belastningen og på barnets historie og livet i familien. Herudfra lægges en plan.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Overvægtsproblematikken skal differentieres fra personligheden således, at den er til at håndtere. Hvis hele personen skal laves om risikerer man opgivelse på forhånd.

Stærke svage sider: Vores syn på overvægt og afstand fra input - output tankegang. Helhedsperspektivet hvor familien er inddraget i deres eget hjem via hjemmebesøg.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:21

3.4 Ishøj Kommune

3.4.1 Projekt: Tip-Tap-Tynde – et tilbud til overvægtige børn og deres forældre

3.4.1.1 Kort fremstilling

København Amt -- Ishøj Kommune

Tip-Tap-Tynde - et tilbud til overvægtige børn og deres forældre

Organisatorisk ansvarlig: Børne- og ungelægen ansat i social- og sundhedsforvaltningen.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Permanent tilbud.

Mål: Tilbud om hjælp til at reducere overvægt og få mere motion samt behandling af eventuelt tilgrundliggende årsager til overvægt. **Målgruppe:** 0-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Vægt. Ændring i kostvaner. Ændring i motionsvaner. Ændring i familiens kostvaner: mere motion fælles etc. Børnenes trivsel og selvtillid.

Materiale: Brochurer ved madlavningskurser.

Sundhedsprofil

Ny aftalebogen; Hvalpefedt.

Registrering af kropsvægt: Ved de individuelle samtaler, hvis børnene vil 5-6 gange i forløbet.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder i madlavning,.

Erfaringer og evaluering:

Der er tiltagsevaluering en gang årligt - statusrapport ved børne- og ungelægen. Der forligger evaluering.

Opgørelse af deltagelse, vægtreduktion. Bløde data som trivsel hjemme og i skole, kammerater etc.

3.4.1.2 Lang fremstilling

Tip-Tap-Tynde - et tilbud til overvægtige børn og deres forældre

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Ishøj **Amt:** København

Kontaktinformation: Tove Billeskov - Familieafdelingen, Ishøj rådhus Store Tov 20, 2635 Ishøj.
Tlf.: 24229199, tob@ishoj.dk

Organisatorisk ansvarlig: Børne- og ungelægen ansat i social- og sundhedsforvaltningen.

Starttidspunkt: januar 2000 **Sluttidspunkt:** Permanent tilbud.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Tilbud om hjælp til at reducere overvægt og få mere motion samt behandling af eventuelt tilgrundliggende årsager til overvægt.

Målgruppe: Overvægtige børn og deres forældre.

Aldersgruppe: 0-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 60 familier og en pigegruppe 7. - 8. klassetrin på 7 piger.

Antal børn som skal deltage: 20-25 børn - familier pr. år.

Antal børn der pt. deltager: 18 familier.

Information om tiltag: Via den lokale ugeavis, TV Ishøj (kommunal Tv-station) kommunens hjemmeside, Sundhedstjenesten. Pjece medsendes.

Rekruttering til deltagelse: Fortrinsvis overvægtige børn (skolebørn), men også i nogen grad inaktive børn.

Rekrutteringsområde: Ishøj kommune

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Diætist, psykolog, hjemkundskabslærer, læge, sundhedsplejerske, idræts- og svømmelærer, tandteknikker.

Projektansvarliges faglige baggrund: Læge

Geografisk placering: På en skole (Vibeholmskolen) i svømmehallen og skoleidrætshal.

Varighed: Ca. 1 år. En del bliver dog længere (1 1/4 år) Vi afgrør hvornår personerne afsluttes, men lytter selvfølgelig til behov og ønsker.

Hyppighed af møder: I starten 1 gang om måneden, derefter kun hver 2.-3. måned. Madlavning 4 torsdage i træk. Motion/svømning 3 gange ugentligt.

Opfølgning: 1 år efter ophør indkaldes familien af børne- ungelægen.

Familiedeltagelse: Familien er med når der gives individuel rådgivning og til madlavningsaftenen.

Projektorganisering: Koordinator rådgiver et par familier. Deltager på hvert madlavningshold.

Initiativ til tiltag: Børne- og ungelæge, sundhedsplejerske, social- og sundhedsforvaltningen

Budget: 240.000 kr. i alt 130.000 sundhedsplejerske 10 timer ugentligt 96.000 konsulenter 20.000 svømmeundervisning resten madindkøb etc.

Finansiering: Social og sundhedsforvaltningen.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Vægt. Ændring i kostvaner. Ændring i motionsvaner. Ændring i familiens kostvaner: mere motion fælles etc. Børnenes trivsel og selvtillid.

Materiale: Brochurer ved madlavningskurser. Sundhedsprofil Ny aftalebogen; Hvalpefedt.

Registrering af kropsvægt: Ved de individuelle samtaler, hvis børnene vil 5-6 gange i forløbet.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra

kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Nej, specielt ingen krav om vægtreduktion. Fortrinsvis deres fremmøde til de forskellige arrangementer.

Tiltagsevaluering: En gang årligt - statusrapport ved børne- ungelægen.

Foreliggende evaluering: Der foreligger evaluering. Opgørelse af deltagelse, vægtreduktion. Bløde data som trivsel hjemme og i skole, kammerater etc.

Forandring: Mange giver udtryk for at have fået venner.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: I projektforløbet er beskrevet og samlet årlig evaluering/statusrapport.

Overvægtens grundproblemer: For lidt motion - dårlige motionsvaner i familien. I kommunen ofte ressourcensvage familier, der ikke formår at holde fast i madprincipper, holde børnene i deres aktiviteter og lignende. Familier med store sociale problemer, hvor overvægten bliver symptomer på dårlig ?

Antagelser om forudsætninger for forandring: Opbakning fra familien - at familien formår at holde fast. At der sker en forandring, som animerer til at fastholde ændrede vaner både med hensyn til vægt, energi, humør og nydelse ved motion.

Stærke svage sider: Styrker: At hele familien er med. At den både er en indlagt motion (kun for overvægtige), madlavning i grupper og individuelle snakke. At der ikke er nogen faste succeskriterier i form af et vist vægttab. Svagheder: Længere forløb end et år (-1 1/2) ville gavne mange. (De vil gerne holdes i snor). At alle kan være med - det vil sige, at projektet har mange ret tunge familier med specialklassebørn. De har behov for et mere intensivt forløb.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:22

3.5 Københavns Kommune

3.5.1 Projekt: Børneafdelingens tilbud til overvægtige børn og unge

3.5.1.1 Kort fremstilling

København Amt -- Københavns Kommune

Børneafdelingens tilbud til overvægtige børn og unge

Organisatorisk ansvarlig: Ledelsen på børneafdelingen/ambulatoriet. Amager hospital.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Ikke sluttet endnu.

Mål: At få bedre forståelse for, hvor vigtigt motion og gode kostvaner er. Tabe sig eller holde vægten. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Omlægning af kost og motionsvaner. Bearbejdning af problemer i forbindelse med overvægt.

Materiale: Der bruges brochurer og dagbog.

Der er lavet egen dagbog til aftaler sat dagbog til kost og motion.

Registrering af kropsvægt: Ja, på vækstske.

Hver 14. dag, af og til hver uge.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Helseproblemer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Sygdomsrisici_forbundet_med_fedme.

Erfaringer og evaluering:

I ca. 1998-1999 er tilbuddet blevet kvalitetssikret - internt.

En evaluering er lavet af diætist tilknyttet projektet + tidligere ansat sygeplejerske. Skriftlig evaluering.

Der laves evaluering til hvert barn/familie som familien får, desuden til egen læge evt. skole, sundhedsplejerske og til journal.

Kun få har vægtreduktion. Mange udebliver. Nogle af gangene i de 3 mdr. tilbuddet gælder. Det er svært at ændre livsstil/kost og motionsvaner. De tilknyttede til projektet vejleder kun. For dem det lykkes for, kan man mærke at de bliver mere glade og tilfredse, bedre selvværd. De bliver mere aktive på andre områder. Selvværdet antages at være den største ændring.

3.5.1.2 Lang fremstilling

Børneafdelingens tilbud til overvægtige børn og unge

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Københavns **Amt:** København

Organisatorisk ansvarlig: Ledelsen på børneafdelingen/ambulatoriet. Amager hospital.

Starttidspunkt: 1996 **Sluttidspunkt:** Ikke sluttet endnu.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At få bedre forståelse for, hvor vigtigt motion og gode kostvaner er. Tabe sig eller holde vægten.

Målgruppe: Både børn og forældre, samt stedforældre. Mange nye familier.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Antallet kendes ikke, da projektet har kørt i mange år.

Antal børn som skal deltage: 5-6

Antal børn der pt. deltager: 6-8 stk.

Information om tiltag: Der har været skrevet i Helseblader. Der har været kontakt til sundhedsplejersker og praktiserende læger i optageområdet.

Rekruttering til deltagelse: Henvisninger fra praktiserende læger samt alder og vægt. Når vægten/højde når over 97% percentilen dvs. øverste grænse.

Rekrutteringsområde: Amager og Christianshavn

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sygeplejersker, læge, diætist evt. psykolog. I øjeblikket ingen psykolog tilknyttet (sparet væk).

Projektansvarliges faglige baggrund: Sygeplejerske

Geografisk placering: Børneambulatoriet

Varighed: 3 mdr.

Hyppighed af møder: hver 14. dag

Opfølgning: Ja. Enten hos sundhedsplejerske eller praktiserende læge.

Familiedeltagelse: De følger med børnene til kontrollerne/samtalerne

Projektorganisering: Deltager i nogle af møderne med familierne

Initiativ til tiltag: Sygeplejerskerne i børneambulatoriet i samarbejde med diætist.

Budget: Indgår i det daglige arbejde.

Finansiering: Børneafdelingens budget.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Omlægning af kost og motionsvaner. Bearbejdning af problemer i forbindelse med overvægt.

Materiale: Der bruges brochurer og dagbog. Der er lavet egen dagbog til aftaler sat dagbog til kost og motion.

Registrering af kropsvægt: Ja, på vækstske. Hver 14. dag, af og til hver uge.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I høj grad
Vægtreduktion: I nogen grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I høj grad
Sociale kompetencer: I høj grad
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I høj grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I høj grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Ja, hvis børn og familierne har fået gode kost og motionsvaner. Gerne vægttab.

Tiltagsevaluering: ca. 1998-1999 er tilbuddet blevet kvalitetssikret - internt.

Foreliggende evaluering: Samlet evaluering er fra start lavet. 1. Evaluering er lavet af diætist tilknyttet projektet + tidligere ansat sygeplejerske. Skriftlig evaluering. 2. Dette laves dog til hvert barn/familie som familien får, desuden til egen læge evt. skole, sundhedsplejerske og til journal.

Nuværende resultater: Kun få har vægtreduktion. Mange udebliver. Nogle af gangene i de 3 mdr. tilbuddet gælder. Svært at ændre livsstil/kost og motionsvaner, da der er familierne som har arbejdet hjemme. De tilknyttede til projektet vejleder kun.

Forandring: For dem det lykkes for, kan man mærke at de bliver mere glade og tilfredse, bedre selvværd. Bliver mere aktive på andre områder. Selvværdet antages at være den største ændring.

Tiltagets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Der skal mange flere ressourcer til end det der kan tilbydes i dette projekt. Evt. have gymnastiklærer, lave mad med familierne, gøre indkøb med familierne samt have fast psykolog.

Overvægtens grundproblemer: Meget dårlige spisevaner. Fastfood, meget søde drikke og i store mængder. Forældrene har svært ved at sætte grænser. Er også hyppigt selv overvægtige. Børnene er for inaktive. Ser meget fjernsyn og spiller computer.

Antagelser om forudsætninger for forandring: At hele familien er sammen om at ændre på de dårlige vaner. Mange ved i forvejen godt, hvad der skal til, men har svært ved at holde aftaler og ændre på hverdagen.

Stærke svage sider: For lidt til og for få ressourcer for alle parter

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:22

3.5.2 Projekt: PLAY

3.5.2.1 Kort fremstilling

København Amt -- København Kommune

PLAY

Organisatorisk ansvarlig: DGI Storkøbenhavn

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 1. August 2004

Mål: Gennem etablering af tværgående idrætsaktiviteter at motivere overvægtige børn til at dyrke idræt. **Målgruppe:** 0-18 år, .

Indhold og metode:

Hovedindhold: Børnene deltager i idrætsaktiviteter én gang om ugen i ca. 1-1½ time. Børnene motiveres gennem et stort udbud af forskellige tværgående idrætslege til videre idrætsdeltagelse.

Børnene inviteres til en eller to årlige fællestævner.

Børn og forældre inviteres til to årlige kostinformationsarrangementer - arrangementerne varetages af en kostuddannet

Materiale: Instruktørerne inspireres af forskellige idrætsbøger, aktivitetshæfter m.m..

Aktiviteterne samles efterhånden sammen til et legearkiv til brug for alle.

En drejebog til foreninger der evt. ønsker at etablere hold, er under udvikling.

Registrering af kropsvægt: Børnenes højde og vægt registreres ved børnenes indmelding - dette dog kun til brug i overordnet registrering i forhold til. Hvilken vægtklasse tiltaget oftest rammer. Registreringen bruges ikke i forbindelse med væggtabsudvikling, da dette som sådan ikke har relevans for projektet. Højde og vægt registreres udfra udtalelser fra børn og forældre - derfor formodentligt nogen usikkerhed.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Projektet vil blive internt evalueret i DGI Storkøbenhavn. Denne evaluering forventes færdig 1. August 2004.

På baggrund af udtalelser fra forældre til diverse aviser, samtaler med børn og forældre, sundhedsplejersker m.fl. Tegner der sig et billede af stor tilfredshed med projektet. Nogle børn siger de har tabt sig (selvom dette ikke er et mål i projektet), mange har fået væsentligt forbedrede idrætslige og fysiske færdigheder, kommet over deres "skræk" for idrætten, (herunder også fx vandskræk), mange tør nu vise deres krop i svømmehaller og omklædningsrum, flere dyrker nu også anden idræt.

Forældre og børn taler ofte om øget selvtillid. Nogle udtaler også at de på visse punkter har ændret livsstil på grund af projektet - dette er dog sket helt på egen hånd.

Projektet har gennem målrettede aktiviteter for målgruppen, skabt den trygge base der skal til for at skabe de nævnte forandringer. Når det første store skridt er taget hen i gymnastiksalen eller i svømmehallen er resten ikke længere uoverkommeligt og uoverskueligt.

3.5.2.2 Lang fremstilling

PLAY

Generel tiltagsinformation:

Kommune: København **Amt:** København

Kontaktinformation: Projektleder Jens Sune Jakobsen, DGI Storkøbenhavn. Tlf.: 3386 2863, E-mail: jens.sune.jakobsen@dgi.dk

Organisatorisk ansvarlig: DGI Storkøbenhavn

Starttidspunkt: 1. August 2002 **Sluttidspunkt:** 1. August 2004

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Gennem etablering af tværgående idrætsaktiviteter at motivere overvægtige børn til at dyrke idræt.

Målgruppe: Primært overvægtige børn, sekundært deres forældre.

Aldersgruppe: 0-18 år **Køn:** Ikke besvaret

Antal børn der har deltaget: Er ikke registreret, da børnene som sådan ikke afslutter tiltaget. Ca. 100 børn har dog deltaget op til denne sæson - mange af disse børn er dog gengangere i forhold til denne og sidste sæson.

Antal børn som skal deltage: Ikke defineret.

Antal børn der pt. deltager: Ca. 120 børn.

Information om tiltag: Gennem et netværk af primært sundhedsplejersker, men også praktiserende læger, skolelærere, gennem opslag på biblioteker, supermarkeder m.m., gennem artikler i aviser og fagblade, mund til mund metoden.

Rekruttering til deltagelse: Børnene bliver primært henvist af sundhedsplejersker på baggrund af vægt. Børnene skal dog være inden for en vis aldersgruppe for at deltage i PLAY. Aldersgruppen svinger fra hold til hold.

Rekrutteringsområde: PLAY holdene er spredt ud over bydelene i Københavns kommune samt i enkelte af omegnskommunerne. Det drejer sig for øjeblikket om: Frederiksberg, Hvidovre og Kgs. Lyngby.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggruppe: Ud over projektlederen er der kun tilknyttet fagfolk i den henseende, at de fungerer som henviser af børn til projektet. Det drejer sig om sundhedsplejersker, folkeskolelærere, diætister og praktiserende læger. Disse er dog som sådan ikke tilknyttet projektet.

Projektansvarliges faglige baggrund: Uddannet folkeskolelærer, 3 års idrætsuddannelse - Københavns Universitet, idrætsansvarlig i projektet: Overvægtige børn og deres familier - Københavns Kommune, Rigshospitalet m.fl. 2001-2002

Geografisk placering: I Storkøbenhavn.

Varighed: Tilbudene fungerer i princippet som et hvert anden idrætstilbud. Børnene kan derfor frit deltage så længe de har lyst. Ønsker børnene på et tidspunkt at benytte andre idrætstilbud får de hjælp hertil.

Hyppighed af møder: 1 gang om ugen á 1-1½ time. Nogle børn deltager dog på flere hold.

Opfølgning: Nej - det overvejes dog at tage kontakt til de børn der falder fra i løbet af sæsonen - dette er dog meget op til de enkelte foreninger.

Familiedeltagelse: Familien er i PLAY tilknyttet projektet på den måde, at de på de forskellige hold ofte kan sidde med ved træningerne, bliver inviteret med til at deltage ved enkelte forældrearrangementer, bliver inviteret med til forårsstævne, kan deltage i Kostpatruljens kostvejledningsarrangementer.

Projektorganisering: Jens Sune Jakobsen er kontaktperson samt ansvarlig for projektet for DGI Storkøbenhavn.

Initiativ til tiltag: Jens Sune Jakobsen / DGI Storkøbenhavn.

Budget: 860.000 kr. Konsulentløn, administration, kørsel m.m.: 739.000 kr. PR og evaluering: 45.000 kr. Kurser og arrangementer, rekvisitter m.m.: 76.000 kr.

Finansiering: DGI Storkøbenhavn (igangsættelse) FOS - Folkeoplysningssekretariatet - Københavns kommune Indenrigs- og Sundhedsministeriet.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Børnene deltager i idrætsaktiviteter én gang om ugen i ca. 1-1½ time. Børnene motiveres gennem et stort udbud af forskellige tværgående idrætslege til videre idrætsdeltagelse. Børnene inviteres til en eller to årlige fællestævner. Børn og forældre inviteres til to årlige kostinformationsarrangementer - arrangementerne varetages af en kostuddannet

Materiale: Instruktørerne inspireres af forskellige idrætsbøger, aktivitetshæfter m.m.. Aktiviteterne samles efterhånden sammen til et legearkiv til brug for alle. En drejebog til foreninger der evt. ønsker at etablere hold, er under udvikling.

Registrering af kropsvægt: Børnenes højde og vægt registreres ved børnenes indmelding - dette dog kun til brug i overordnet registrering i forhold til. Hvilken vægtklasse tiltaget oftest rammer. Registreringen bruges ikke i forbindelse med vægttabsudvikling, da dette som sådan ikke har relevans for projektet. Højde og vægt registreres ud fra udtalelser fra børn og forældre - derfor formodentligt nogen usikkerhed.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I høj grad

Sundhed: I nogen grad

Spisevaner: I nogen grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I lille grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I nogen grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I lille grad

Færdigheder i madlavning: I nogen grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: Slet ikke

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: - At have etableret 10 varige hold for børn med overvægt i eksisterende storkøbenhavnske idrætsforeninger. - At have udarbejdet materiale og afholdt kurser for involverede foreningsledere, instruktører og skolelærere med henblik på at gøre eksisterende idrætsgrene overvægtsvenlige. samt at have sammensat materiale til nye alternative aktiviteter. At have nedsat et aktivitetsudvalg i DGI Storkøbenhavn med henblik på at sikre en varig forankring i DGI Storkøbenhavns medlemsforeninger. At have skabt et netværk bestående af personer fra idrætsverden, kommuner, skoler og sundhedssektoren med henblik på at fremme den fysiske aktivitet hos overvægtige børn.

Tiltagsevaluering: Projektet vil blive internt evalueret i DGI Storkøbenhavn. Denne evaluering forventes færdig 1. August 2004.

Foreliggende evaluering: Nej.

Nuværende resultater: På baggrund af udtalelser fra forældre til diverse aviser, samtaler med børn og forældre, sundhedsplejersker m.fl. Tegner der sig et billede af stor tilfredshed med projektet. Nogle børn siger de har tabt sig (selvom dette ikke er et mål i projektet), mange har fået væsentligt forbedrede idrætslige og fysiske færdigheder, kommet over deres skræk for idrætten, (herunder også eks. vandskræk), mange tør nu vise deres krop frem i svømmehaller og omklædningsrum. Flere

dyrker nu også anden idræt.

Forandring: Se rubrikken

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: 1. Klarlæg jeres mål - gør dem realistiske. 2. Skab et overblik over behovet i jeres opland/kommune/bydel. 3. Indgå i/etabler et netværk. 4. Gab ikke over for meget. 5. Hav tålmodighed. 6. Udvid jeres aktivitetshorisont. 7. Brug jeres kommune/amt - uddeleger arbejdet. 8. Inddrag kun forældrene i en målestok instruktørerne kan håndtere. 9. Bliv enige om at fortsætte minimum to år. 10. Indgå evt. i et etableret projekt. 11. (Til DGI foreninger) brug jeres Amtskontor.

Overvægtens grundproblemer: 1. Forkert kost. 2. For lidt motion. 3. Sociogenetiske årsager.

Antagelser om forudsætninger for forandring: 1. At tiltag for målgruppen er synlige og let tilgængelige. 2. At tiltagene er økonomisk overskuelige. 3. At der er skabt et netværk der kan henvise børnene til tiltagene. 4. At forældrene støtter børnene - også økonomisk. 5. At det enkelte barn ønsker at ændre vaner - (gør de ikke alle det!).

Stærke svage sider: Stærke sider: 1. Økonomisk overskueligt (ca. 300.- halvårligt). 2. Let tilgængeligt - der er aldrig langt for barnet til et PLAY hold. 3. Meget motiverede og dygtige undervisere. 4. Mange interesserede instruktører til rådighed. 5. Central styring - instruktørerne/foreningerne kan koncentrere sig om at undervise børnene. Projektlederen har det overordnede overblik i forhold til rekruttering af børn, undervisere, netværksdannelse, uddannelse/motivering af instruktører. 6. Mulighed for løbende videreudvikling af projektet. 7. Placeringen i stor idrætsorganisation med dermed tilhørende netværk, fysiske omgivelser, kontorfaciliteter, idrætserfaring, synlighed i idrætsverdenen, goodwill hos kommuner og amter m.fl.. 8. Projektet motiverer til/indgår i netværkssamarbejde med andre overvægtsprojekter/initiativer. 9. Stor frivillig opbakning i foreningerne. 10. Stor goodwill hos sundhedsplejersker og lærere. 11. Forholdsvis mange børn deltager i projektet for relativt få driftsmidler.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 11/10-2005 15:29

3.5.3 Projekt: Tilbud til familier med overvægtige børn – et udviklingsprojekt

3.5.3.1 Kort fremstilling

København Amt -- Københavns Kommune

Tilbud til familier med overvægtige børn - et udviklingsprojekt

Organisatorisk ansvarlig: H:S RH, IHE, Folkesundhed KBH og FAF KBH (Styregruppe)

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 31. december 2004

Mål: 1. Udvikle en behandlingsmodel.

2. Børnene skal opnå varigt vægttab ved livsstilsændringer i familien. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Familiens livsstilsvaner.

Materiale: Der laves løbende materialer.

Registrering af kropsvægt: Ca. hver 14dag måles og vejes (fedt% og BMI) børnene.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

I sommeren 2004 bliver der udarbejdet en ekstern evaluering af UFC - børn og unge.

Der er fald i BMI og fedtprocent. Positive ændringer i livsstilsvaner.

Fremskridt indenfor barnets psykosociale trivsel.

Fald i BMI fra 26.4-25.3.

Fald i fedt% fra 32.3 til 30.25

Mange forældre fortæller at deres børn oplever øget selvtillid; bliver mere udadvendte, bedre i skolen osv.

Der arbejdes med børnegruppen: både i motion, men også med samtaler øvelser og lege.

3.5.3.2 Lang fremstilling

Tilbud til familier med overvægtige børn - et udviklingsprojekt

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Københavns Amt: København

Kontaktinformation: Helle Grønbæk, Kulturhuset NV, Dortheavej 61, 2., 2400 Kbh. NV. Tlf.: 38 14 02 77, 22 50 62 62, e-mail: hellegr@hotmail.com, Hellegr@faf.kk.dk

Organisatorisk ansvarlig: H:S RH, IHE, Folkesundhed KBH og FAF KBH (Styregruppe)

Starttidspunkt: 01. november 2001 **Sluttidspunkt:** 31. december 2004

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: 1. Udvikle en behandlingsmodel. 2. Børnene skal opnå varigt vægttab ved livsstilsændringer i familien.

Målgruppe: Børn i JBS's kommune på 4.-5. klassetrin m. overvægtsgrad på mindst 140 % m. familier der aktivt vil deltage. Grupper på 16 børn/familier.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 4 hold (ca. 54 børn/familie) har afsluttet 1/2 årige intensive del.

Antal børn som skal deltage: August 04 starter 2 sidste hold (32 børn/familier)

Antal børn der pt. deltager: 1 hold er i gang med intensive del (slut. Juni 04) 15 børn/familier 2 hold (28 børn/familier deltager i 1 år. Opfølgning.

Information om tiltag: Sundhedsplejen KBH (koordinerende sp.; kommunallæger, sundhedsplejersker, skoleledere og klasselærere (UU) Pressen. Praktiserende læger. Breve, mail, telefon.

Rekruttering til deltagelse: Alder, vægt/højde, kommune vurdering af barnets funktion og af familiens tilsagn om engagement.

Rekrutteringsområde: Københavns kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Ja. Psykologer, lærer, kliniske diætister, ernærings og husholdningsøkonom, kok, motionskonsulenter: bac. i fi. Læge, antropolog (sidste styregruppe)

Projektansvarliges faglige baggrund: Psykolog og ph.d. stud.

Geografisk placering: Sekretariat: i kulturhuset NV, 2400 NV. Motion kommer i august til at foregå på Amager.

Varighed: 1 1/2 år

Hyppighed af møder: 1 den intensive fase møder børnene 2 gange om ugen til motion + andre arrangementer og samtaler. Familien møder til 11 arrangementer og ca. 7 samtaler på 1/2 år.

Opfølgning: Ja. 7-8 møder i løbet af det efterfølgende år. Derudover tilbud om individuelle familiesamtaler (m. psykolog, diætist eller motionskonsulent)

Familiedeltagelse: Familien engageres via kontrakt, samtaler m. psykolog, oplægsaftener, praktiske madlavningsaftener og individuelle kost og motionsvejledning. Samt i 8 opfølgings møder.

Projektorganisering: Projektkoordinator.

Initiativ til tiltag: H:S rigshospitalet, institut for Human ernæring og København kommunes sundhedsforvaltning (Folkesundhed KBH)

Budget: I alt ca. 3,7 mil., hvoraf 2.6 kommer fra private fonde.

Finansiering: Private fonde og sundhedsministeriet. Og FAF KBH Folkesundhed KBH og H:S RH og arb. Kraft H:S RH, IHE, FAF.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Familiens livsstilsvaner.

Materiale: Der laves løbende materialer.

Registrering af kropsvægt: Ca. hver 14dag måles og vejes (fedt% og BMI) børnene.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I meget høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I lille grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Andre områder: Sygdomsrisici forbundet med fedme: Forældre: 3, børn:1 Kommunikation i familien: 4 Forskellige problemer i familien: 5

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Udviklingen af holdbar model Vedvarende livsstilsændringer (vægttab)

Tiltagevaluering: I sommeren 2004 bliver der udarbejdet en ekstern evaluering af UFC - børn og unge.

Foreliggende evaluering: Nej

Nuværende resultater: fald i BMI og fedtprocent Positive ændringer i livsstilsvaner. Fremskridt indenfor barnets psykosociale trivsel. Fald i BMI fra 26.4-25.3. Fald i fedt% fra 32.3 til 30.2

Forandring: Mange forældre fortæller at deres børn oplever øget selvtillid; bliver mere udadvendte, bedre i skolen osv. Der arbejdes med børnegruppen: både i motion, men også med samtaler øvelser og lege.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Ja. Masser!

Overvægtens grundproblemer: To: kost og motion. Men mangfoldige årsager til at der ikke er sunde vaner i familierne.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Familieinddragelse -forebyggelse

Stærke svage sider: Stærke: Tager udgangspunkt i familien og familiens vaner og funktion. Svage: der arbejdes meget med børnene og nås der ikke ud og få fat i familierne, så hjælper det ikke. Der er også en træghed ved at familierne tror de skal kost og motionsvejledes, men de skal handle!

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:23

3.6 Rødovre Kommune

3.6.1 Projekt: Aktivitetstilbuddet

3.6.1.1 Kort fremstilling

København Amt -- Rødovre Kommune

Aktivitetstilbuddet

Organisatorisk ansvarlig: Børne og kulturforvaltningen i Rødovre kommune.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Fortsætter

Mål: 1. Skabe succesoplevelser forbundet med fysisk aktivitet.

2. Øge barnets metaboliske fitness, fysiske velvære og fremme den motoriske udvikling.

3. Øge den enkeltes selvværd og selvtillid.

4. Give barnet mulighed for at skabe kammeratskaber.

5. Fremme vægttab justeret for naturlig vækst. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Leg og træning:

Alsidige lege og fysisk aktivitet, der tilsigter at øge børnenes metaboliske fitness og kondition samt bevægelsesglæden.

Undervisningen er tilrettelagt som en palet af forskellige sjove og udfordrende aktiviteter fx boldbasis, kropsbasis, orienteringsløb, gamle leget, færdige boldspil; især basket, hockey, håndbold og fodbold. Badminton.

Friluftsliv: overnatning i telte, mad på bål, natteløb, træklating, ridning og cykling.
Teambuilding og samarbejde.

Madaftener: 1 gang månedligt, madlavning med kostvejleder ud fra forskellige temaer: fx hverdagsmad, madpakker og mellemmåltider, fiske og vegetarretter, brød og kager, salater med mere.

Mål: At reducere energiindholdet i børnenes kost via et reduceret sukker og fedtindtag. Ej slankekur, men omlægning af livsstil.

Derudover: forældreaftener med foredragsholder, personlige samtaler, individuel kostvejledning samt præsentationsidrætter. (En klub i RK præsenterer sin idrætsgren for at støtte børnenes ønske om at gå til noget efter Tarzan.

Kost og højdekontrol hver måned: Der arbejdes med overvægtsprocenter; vægten justeret for vækst. Læs fx Kim Fleicher Michaelsens

Materiale: Dagbøger, Pjecer

Registrering af kropsvægt: Ja, ca. 1 gange månedligt.

Efter træning på kontor.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selvværd, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

Tarzan blev evalueret i september 2003. En kvantitativ + kvalitativ analyse foretaget af organisationskontoret RK.

Børnene er indtil december 2003 blevet konditionstestet dels via en indirekte løbetest og dels (en gruppe på 11 pers.) via en direkte løbetest på løbebånd med onlineudstyr.

Derudover er der foretaget statistik på følgende parametre: vægt, højde, overvægtsprocent, BMI.

Mange er blevet gladere, fået mere tro på sig selv om gennem egen kunnen. Har øget trivsel i hverdagen.

Mange oplever at kunne klare flere fysiske udfordringer fx at gå op ad trapper, deltage i idrætsundervisningen i skolen, kunne begynde at løbe, deltage i lege.

Succesoplevelser med idræt kan i mange tilfælde overføres til andre sider af livet.

Børnene føler sig trygge og får omsorg, hvilket er med til at de tør være mere sig selv.

De bliver taget alvorligt; de bliver lyttet til og familien/forældrene støtter dem i forandringerne.

3.6.1.2 Lang fremstilling

Aktivitetstilbuddet

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Rødovre **Amt:** København

Kontaktinformation: Louise Schytte Rødovrehallen Rødovre Parkvej 425 2610 Rødovre Tlf.: 36 70 15 94 e-mail: ptarzan@tiscali.dk

Organisatorisk ansvarlig: Børne og kulturforvaltningen i Rødovre kommune.

Starttidspunkt: 2001, Januar **Sluttidspunkt:** Fortsætter

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: 1. Skabe succesoplevelser forbundet med fysisk aktivitet. 2. Øge barnets metaboliske fitness, fysiske velvære og fremme den motoriske udvikling. 3. Øge den enkeltes selvværd og selvtillid. 4. Give barnet mulighed for at skabe kammeratskaber. 5. Fremme vægttab justeret for naturlig vækst.

Målgruppe: Overvægtige børn mellem 8-12 år samt deres familier.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: ca. 50 pr. januar 2001. (Inden 2001, fra 1999 - jun. 2000, ca. + 40)

Antal børn som skal deltage: Uvist - der er løbende optagelser. Primært i august. 1 gang årligt.

Antal børn der pt. deltager: 13; 12 piger, 1 dreng.

Information om tiltag: Sundhedsplejersker. Kommunen. Rødovre kommunes hjemmeside. Lokale aviser. Lærere på skolerne. Lærer og sygeplejersker i Rødovre kommune.

Rekruttering til deltagelse: mindst 20% overvægt samt henvist af sundhedsplejerske. Mindst 12 år (der gives dog dispensation op til 13 år).

Rekrutteringsområde: Rødovre kommune. De 6 skoler.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Ernærings- og husholdningsøkonom Bach. i idræt og psykologi Cand. Scient. i idræt og Sundhed.

Projektansvarliges faglige baggrund: Cand. Scient. i idræt fra Københavns Universitet.

Geografisk placering: Rødovrehallen og omgivelser.

Varighed: 1 år. Ofte mere. Det er individuelt, - om barnet fx. har fundet en idrætsgren at gå til. - at barnet føler sig klar til at prøve andre udfordringer. - At det skønnes forældrene selv kan overtage.

Hyppighed af møder: Børnene deltager 2 gange 2 timer hver uge. + friluftsture, sociale aktiviteter og weekendture, madaftener.

Opfølgning: Er under udvikling (i samarbejde med sundhedsplejerskerne).

Familiedeltagelse: - Deltager i en madaften pr. måneden. - Tilbud om personlige samtaler om livsstil 2-3 gange. - Individuel kostvejledning efter behov. - Sociale aktiviteter; fx familiedag m. leg og fællesspisning. - Forældrekræds: 3 forældremedlemmer.

Projektorganisering: Daglig leder og fastansat (sundhedskonsulent) fuld tid.

Initiativ til tiltag: Sportsakademiet (daghøjskole, nu lukket) Tarzan startede som et projekt, som 2 elever stod for med hjælp fra lærerne. Herefter kørte Tarzan 3 gange 1/2 år på fondsmidler, indtil det kom fast på budgettet i 2001.

Budget: 600.000 kr.. pr. år. 490.000 kr.. går til lønninger (leder, en instruktør, kostvejleder mv.) 40.000 kr.. til administration. Resten til aktiviteter og udviklingsopgaver (pr. 2004)

Finansiering: Rødovre kommune.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Leg og træning: Alsidige lege og fysisk aktivitet, der tilsigter at øge børnenes metaboliske fitness og kondition samt bevægelsesglæden. Undervisningen er tilrettelagt som en palet af forskellige sjove og udfordrende aktiviteter fx boldbasis, kropsbasis, orienteringsløb, gamle leget,

færdige boldspil; især basket, hockey, håndbold og fodbold. Badminton. Friluftsliv: overnatning i telte, mad på bål, natteløb, træklatring, ridning og cykling. Teambuilding og samarbejde. Madaftener: 1 gang månedligt, madlavning med kostvejleder ud fra forskellige temaer: fx hverdagsmad, madpakker og mellemmåltider, fiske og vegetarretter, brød og kager, salater med mere. Mål: At reducere energiindholdet i børnenes kost via et reduceret sukker og fedtindtag. Ej slankekur, men omlægning af livsstil. Derudover: forældreaftener med foredragsholder, personlige samtaler, individuel kostvejledning samt presentationsidrætter. (En klub i RK præsenterer sin idrætsgren for at støtte børnenes ønske om at gå til noget efter Tarzan. Kost og højdekontrol hver måned: Der arbejdes med overvægtsprocenter; vægten justeret for vækst. Læs fx Kim Fleicher Michaelensens

Materiale: Dagbøger, Pjecer

Registrering af kropsvægt: Ja, ca. 1 gang månedligt. Efter træning på kontor.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvverd: I meget høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I meget høj grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: 1. At barnet får øget velvære, bliver gladere og bedre rustet til at klare hverdagen bedre. 2. At barnets kondition og eller metaboliske fitness forbedres. 3. At barnets overvægtsprocent falder - og at barnets vægtudvikling bremses/stabiliseres. 4. At barnet starter i en idrætsforening og forbliver fysisk aktiv.

Tiltagevaluering: Tarzan blev evalueret i september 2003. En kvantitativ + kvalitativ analyse foretaget af organisationskontoret RK.

Foreliggende evaluering: Tarzan blev evalueret i september 2003. En kvantitativ + kvalitativ analyse foretaget af organisationskontoret RK.

Nuværende resultater: Børnene er indtil december 2003 blevet konditionstestet dels via en indirekte løbetest og dels (en gruppe på 11 pers.) via en direkte løbetest på løbebånd med onlineudstyr. Derudover er der foretaget statistik på følgende parametre: vægt, højde, overvægtsprocent, BMI.

Forandring: - Mange er blevet gladere, fået mere tro sig selv og egen kunnen. Har øget trivsel i hverdagen. - Mange oplever at kunne klare flere fysiske udfordringer fx at gå op ad trapper, deltage i idrætsundervisningen i skolen, kunne begynde at løbe, deltage i lege. - Fordi succesoplevelser med idræt i mange tilfælde kan overføres til andre sider af livet. - Børnene føler sig trygge og får omsorg, hvilket er med til at de tør være mere sig selv. - Fordi de bliver taget alvorligt; de bliver lyttet til og familien/forældrene støtter dem i forandringerne.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Fysisk aktivitet for børn bør tage udgangspunkt i legens elementer.

Konkurrence evt. nedtones. Fokuser ikke på vægten som succeskriterium - børn vokser, og store vægttab er sjældne med mindre de er på diæt. Inddrag forældrene! Børnenes fremmøde hænger nøje

sammen med forældrenes opbakning. Sørg for veluddannede instruktører. Giv plads til at børnene kan få tale og fri legetid. Giv børnene omsorg og trøst, opmuntring, ros og medbestemmelse.

Overvægtens grundproblemer: 1. Manglende fysisk aktiviteten kombineret med en alt for fed og sukkerholdig kost gennem mange år. 2. Mindst 1/3 af deltagerne kommer lav socialklasse! Disse børn har STORE problemer med hensyn til social tilpasning; ensomhed, omsorgssvigt, motorik og lavt selvværd. De er kede af det og triste. Isolerer sig fra andre gruppesammenhænge. Kræver mange flere ressourcer end Tarzan projektet kan give. Derfor er det nødvendigt med en tværfaglig tilgang fx ved brug af andre fagfolk i kommunen (sagsbehandler, psykolog, sundhedsplejersker) Det er langt sværere for disse børn at ændre vaner. 3. Kulturelle normer. Der er deltagere i projektet fra Tyrkiet og Indien. De forskellige normer, der er imellem den danske og fx tyrkiske kultur spiller en stor rolle i forhold til årsagen til børnenes overvægtsproblemer. Det handler især om andre: madtraditioner, skønhedsidealer og bevægelseskultur.

Antagelser om forudsætninger for forandring: At forældrene er

Stærke svage sider: Stærke sider: Der er en god kontakt til familierne. De er glade for projektet og oplever ingen løftede pegefingre. Børnene stråler af glæde og udvikler sig fysisk og psykisk. Svage sider: svært at følge op på sigt. Der burde være flere fagpersoner tilknyttet projektet, ex. en psykolog.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 01/05-2005 00:00

4 Nordjyllands Amt

4.1 Arden Kommune

4.1.1 Projekt: Tip Top i form

4.1.1.1 Kort fremstilling

Nordjylland Amt -- Arden Kommune

Tip Top i form

Organisatorisk ansvarlig: Arden kommune, Nordjyllands Amt.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Den 15. Marts 2004.

Mål: 1. Bevidstgøre overvægtige børn og deres forældre om:

- Hvilke psykologiske mekanismer, der kan medvirke til, at man udvikler overvægt.
- Hvilke handlemuligheder familien kan bruge til at fastholde sundere levevaner.
- Hvilke erfaringer andre familier i samme situation har gjort sig.

2. Børn og deres forældre skal have vejledning i:

- Hvad man forstår ved sund, fedtfattig mad og hvordan den tilberedes.
- hvilken betydning sund kost har for helbredet.
- hvordan et sundere valg af madvaner tilpasses familiens behov og vaner.

3. Børnene skal opnå en øget lyst til fysisk udfoldelse, udvikler større selvværd og får

Målgruppe: 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Projektet er et kursus for overvægtige børn og deres familier.

Projektet er bygget op, så det strækker sig over ca. ½ år med et opfølgingsmøde et år efter kursusstart. I projektbeskrivelsen er skitseret hvad kurset vil indeholde.

Materiale: Du bestemmer metoden.

Registrering af kropsvægt: Kun efter eget valg.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Sundhed, Motion - fysisk aktivitet, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

4.1.1.2 Lang fremstilling

Tip Top i form

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Arden **Amt:** Nordjylland

Kontaktinformation: Sund By Arden Bodil Nielsen Bluhmesgade 19 1.tv. 9510 Arden Tlf.: 96401848 E-mail: bon@ardenkom.dk

Organisatorisk ansvarlig: Arden kommune, Nordjyllands Amt.

Starttidspunkt: Uge 43, 2003. **Sluttidspunkt:** Den 15. Marts 2004.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: 1. Bevidstgøre overvægtige børn og deres forældre om: - Hvilke psykologiske mekanismer, der kan medvirke til, at man udvikler overvægt. - Hvilke handlemuligheder familien kan bruge til at fastholde sundere levevaner. - Hvilke erfaringer andre familier i samme situation har gjort sig. 2. Børn og deres forældre skal have vejledning i: - Hvad man forstår ved sund, fedtfattig mad og hvordan den tilberedes. - hvilken betydning sund kost har for helbredet. - hvordan et sundere valg af madvaner tilpasses familiens behov og vaner. 3. Børnene skal opnå en øget lyst til fysisk udfoldelse, udvikler større selvværd og får

Målgruppe: Deltagerne er overvægtige børn i alderen 9-12 år og deres forældre. De rekrutteres via skolesundhedsplejerskerne i Arden kommune. Der kan max. Være 15 børn på holdet. Både børn og forældre skal være motiverede både til at deltage i kurset samt til at ændre vaner.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 22 børn.

Antal børn som skal deltage: Vides ikke.

Antal børn der pt. deltager: 18 børn.

Information om tiltag: Skoler, sundhedsplejerske, pjecer, info. Møde.

Rekruttering til deltagelse: Vægt og sociale forhold.

Rekrutteringsområde: Hel Arden kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Psykolog, Ernærings- og Husholdningslærer, Sundhedsplejerske, Fysioterapeut.

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedskoordinator og Ergoterapeut.

Geografisk placering: Arden skole/kulturhuset.

Varighed: Ca. ½ år forlænges med tilbud om forsat motionstilbud.

Hyppighed af møder: 2 x ugentlig i 12 uger. 1 x ugentlig i 6 uger. Forlænges med 1 x ugentlig.

Opfølgning: Der er opfølgning hjemme hos det enkelte barn af sundhedsplejersken.

Familiedeltagelse: Info. Møde, kostvejledning, rådgivning ved psykolog, midtvejsmøde, afslutningsmøde.

Projektorganisering: Det er Bodil Nielsen der leder projektet for Sund By Arden.

Initiativ til tiltag: Sund By Arden, sundhedskoordinator Bodil Nielsen.

Budget: 35.000 kr.

Finansiering: Arden kommune, NJA og egenbetaling.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Projektet er et kursus for overvægtige børn og deres familier. Projektet er bygget op, så det strækker sig over ca. ½ år med et opfølgingsmøde et år efter kursusstart. I projektbeskrivelsen er skitseret hvad kurset vil indeholde.

Materiale: Du bestemmer metoden.

Registrering af kropsvægt: Kun efter eget valg.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I lille grad

Sundhed: I nogen grad

Spisevaner: I nogen grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I nogen grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I lille grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I lille grad

Færdigheder i madlavning: Slet ikke

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluerings af tiltaget:

Foreliggende evaluering: Ingen.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:21

4.2 Brovst Kommune

4.2.1 Projekt: "Jeg ku'... du ka' oz!"

4.2.1.1 Kort fremstilling

Nordjylland Amt -- Brovst Kommune

"Jeg ku'... du ka' oz!"

Organisatorisk ansvarlig: Sund By

Afd. Indenfor Brovst kommune

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 31.12.04

Mål: Tidlig opsporing og systematisk tværfaglig indsats i forhold til overvægt blandt børn.

Målgruppe: 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Hjemmebesøg - sundhedsplejersken kan komme i eget hjem

Handlingsplan efter

Materiale: Pjece - er udarbejdet specielt til projektet.

Samtalekort udarbejdet af psykolog

Efter behov: videoklip, film og lignende.

Registrering af kropsvægt: Ja. Efter aftale med barn/familie.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Der er ekstern evaluering via: højde/vægtskemaer,

fokusgruppeinterviews, spørgeskemaundersøgelse og måske interviews.

4.2.1.2 Lang fremstilling

"Jeg ku'... du ka' oz!"

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Brovst **Amt:** Nordjylland

Kontaktinformation: Lone M. Jensen. Sund by Elmevej 1 9460 Brovst Tlf.: 98230188, 40450188
e-mail: sund.by.brovst@mail.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sund By Afd. Indenfor Brovst kommune

Starttidspunkt: 15.2.04 **Sluttidspunkt:** 31.12.04

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Tidlig opsporing og systematisk tværfaglig indsats i forhold til overvægt blandt børn.

Målgruppe: Overvægtige børn i alderen 11-14 år.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 16 børn

Antal børn som skal deltage: ca. 40 børn. Måske flere

Antal børn der pt. deltager: 16 børn

Information om tiltag: Via sundhedsplejersker, egen læge, skolen/klasselærer, annoncering og arrangementer.

Rekruttering til deltagelse: Vægt

Rekrutteringsområde: Følgende 4 kommuner: Pandrup, Aabybro, Fjerritslev og Brovst

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejersker, psykolog og diætist er direkte involveret. Indirekte: fysioterapeut og idrætspersoner.

Projektansvarliges faglige baggrund: Fysioterapeut, stud. sundhedsantropologi.

Geografisk placering: Forældremøde: i hjemmet eller Sund By. Børnegrupper: Sund By

Diætistvejledningen.: Sund By Arrangementer: Sund By

Varighed: Efter behov, men der er desværre kun penge til at prøve projektet af indtil 1.1.05. Ønske: længere tid således at projektet forhåbentlig kan implementeres i driften.

Hyppighed af møder: Børnegruppen: hver uge.

Opfølgning: Opfølgning hos sundhedsplejerskerne og skolelæge.

Familiedeltagelse: Forældre/familien mødes med sundhedsplejerske og medvirker i

Projektorganisering: Leder af Sund By

Initiativ til tiltag: Lone Jensen. Sund by Elmevej 1 9460 Brovst

Budget: I alt 215.756 kr. projektledelse: 165.000 kr. Uddannelse og/eller lignende kurser: 1.746 kr. Kommunikation og markedsføring samt materialer: 8.800 kr. Rejser og transport, inkl.

Opholdsudgifter: 5.210 kr. Serviceydelser: 0 kr. Administration, r

Finansiering: Sundhedsstyrelsen Sund By i Brovst, Fjerritslev + Aabybro Hjerteforeningen.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Hjemmebesøg - sundhedsplejersken kan komme i eget hjem Handlingsplan efter

Materiale: Pjece - er udarbejdet specielt til projektet. Samtalekort udarbejdet af psykolog Efter behov: videoklip, film og lignende.

Registrering af kropsvægt: Ja. Efter aftale med barn/familie.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I høj grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad
Spiseforstyrrelser: Slet ikke
Vægtreduktion: I nogen grad
Motion-fysisk aktivitet: I høj grad
Selvværd: I høj grad
Sociale kompetencer: I høj grad
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I lille grad
Kostvejledning: I høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I høj grad
Vægtkontrol: I høj grad
Færdigheder i madlavning: I lille grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: Slet ikke
Andre områder: Andre områder som børnene selv sætter fokus på: 4

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Ja. At undersøge: -hvorvidt det betyder noget for børnene at kunne deltage i en gruppe sammen medigestillede - herunder, hvorvidt det gør en særlig forskel, at der blandt deigestillede er nogen, som har positive erfaringer fra Julemærkehjemmet - bl.a. omkring kostændring, mere motion samt mobning, hvorvidt principper for

Tiltagsevaluering: Ekstern evaluering via: højde/vægtskemaer, fokusgruppeinterviews, spørgeskemaundersøgelse, måske interviews.

Foreliggende evaluering: Nej

Tiltagsets egne vurderinger og reflektioner:

Gode råd til andre: Ikke fra dette projekt.

Overvægtens grundproblemer: Ud fra andre projekter: - Hjemmets kultur inkl. Madkultur. - Barnets selvværd og sociale kompetencer. - Måske tendenser til fedme - evt. sociale problemer.

Antagelser om forudsætninger for forandring: At hjemmets kultur (madkultur) kan ændres At børnene har gode oplevelser forbundet med processen. At forældrenes motivation kan fastholdes og vækkes.

Stærke svage sider: Stærke sider: hjemmebesøg, børnegrupper, metoderne Svage sider: For lidt tid. 3 år havde været mere realistisk.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 14/10-2005 14:07

4.3 Brønderslev Kommune

4.3.1 Projekt: Klub Anton

4.3.1.1 Kort fremstilling

Nordjylland Amt -- Brønderslev Kommune

Klub Anton

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedskoordinator Inge Tengnagel, Sund By, Brønderslev.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Ikke besvaret.

Mål: At etablere et klublignende tilbud for overvægtige drenge i alderen 9-12 år, hvor fysisk aktivitet og leg sammen med socialt samvær er det bærende element. **Målgruppe:** 7-12 år, drenge.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Drengene mødes hver gang omkring forskellige former for leg, der tager afsæt i fysisk aktivitet. Der er tale om aktiviteter, der er med til at få pulsen op og styrke konditionen.

Et andet element er at støtte drengene i at udvikle en positiv social adfærd og støtte dem i at udvikle venskaber i gruppen.

Derudover indgår der 1-2 årlige

Materiale: Der anvendes ikke specielle materialer, ligesom der ikke er produceret noget særskilt.

Registrering af kropsvægt: Nej.

- det kører sideløbende hos sundhedsplejerskerne. I Klub Anton har de

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Sundhed, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Der evalueres løbende og projektet udvikles i takt med evalueringen. Der ligger ikke en formaliseret evaluering, men tilbagemeldinger fra deltagere, familier og sundhedsplejersker er positive.

Kostelementet er nedtonet i projektet, da familierne følte sig presset. Det gav det resultat at nogle drenge blev trukket ud af projektet, og det var ikke hensigten. Projektet skal være et frirum og det er det blevet ved at undlade at lade kostelementet fylde.

Tilbagemeldingerne siger at drengene oplever øget selværd og større sociale kompetencer. Fordi denne gruppe af drenge er vant til at blive mobbet ud af skoler, idrætsklubber osv. Her er fokus på trivsel og ingen er forkerte her.

4.3.1.2 Lang fremstilling

Klub Anton

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Brønderslev **Amt:** Nordjylland

Kontaktinformation: Inge Tegnagel Nørregade 77 9700 Brønderslev Tlf.: 99 45 44 42 e-mail: ssift@brslevkom.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedskoordinator Inge Tegnagel, Sund By, Brønderslev.

Starttidspunkt: Efterår 2001

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At etablere et klublignende tilbud for overvægtige drenge i alderen 9-12 år, hvor fysisk aktivitet og leg sammen med socialt samvær er det bærende element.

Målgruppe: Overvægtige drenge.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Drenge

Antal børn der har deltaget: ca. 50

Antal børn som skal deltage: ?

Antal børn der pt. deltager: 12

Information om tiltag: Gennem skole og sundhedsplejerske. Der er udarbejdet en pjece om tilbuddet, ligesom der gennem pressen har været sat fokus på projektet.

Rekruttering til deltagelse: Overvægtige drenge med svag eller nogen sociale relationer.

Rekrutteringsområde: Brønderslev kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejerske Idrætspædagog Diætist

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedskoordinator, MHH

Geografisk placering: Fritidsklubs ledige lokaler.

Varighed: Efter behov. I gennemsnit ca. 1 år. Deltagelse slutter når instruktøren bliver enig med familien om det eller vedkommende falder for aldersgrænsen.

Hyppighed af møder: 2 gange ugentligt.

Opfølgning: Nej. Ikke formaliseret, men sundhedsplejersken er informeret om barnets deltagelse.

Familiedeltagelse: Forældrene er i nogen grad forsøgt involveret i madværkstederne.

Projektorganisering: Projektansvarlig

Initiativ til tiltag: Sundhedskoordinator i Brønderslev Kommune, på baggrund af Sundhedsaftalen mellem amt og kommune.

Budget: Løn til instruktør ca. 25.000 kr.. Udflugter ca. 5.000 kr.. Det er gratis at deltage.

Finansiering: Sundhedsaftalen (dvs. Amt og kommune)

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Drengene mødes hver gang omkring forskellige former for leg, der tager afsæt i fysisk aktivitet. Der er tale om aktiviteter, der er med til at få pulsen op og styrke konditionen. Et andet element er at støtte drengene i at udvikle en positiv social adfærd og støtte dem i at udvikle venskaber i gruppen. Derudover indgår der 1-2 årlige

Materiale: Der anvendes ikke specielle materialer, ligesom der ikke er produceret noget særskilt.

Registrering af kropsvægt: Nej. - det kører sideløbende hos sundhedsplejerskerne. I Klub Anton har de

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I meget høj grad

Sundhed: I lille grad
Spisevaner: I lille grad
Spiseforstyrrelser: Slet ikke
Vægtreduktion: I lille grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I meget høj grad
Udseende: Slet ikke
Helseproblemer: I lille grad
Kostvejledning: I lille grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: Slet ikke
Færdigheder i madlavning: Slet ikke
Sygdomsrisici forbundet med fedme: Slet ikke

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Nej, som udgangspunkt ikke. Der har været et udtalt behov og ønske om at have til tilbud til denne målgruppe. Og det at der hele tiden er nye deltagere på ventelisten er succeskriterium nok.

Tiltagsevaluering: Der evalueres løbende og projektet udvikles i takt med evalueringen.

Foreliggende evaluering: Der ligger ikke en formaliseret evaluering, men tilbagemeldinger fra deltagere, familier og sundhedsplejersker er positive.

Nuværende resultater: Kostelementet er nedtonet i projektet, da familierne følte sig presset. Det gav det resultat at nogle drenge blev trukket ud af projektet, og det var ikke hensigten. Projektet skal være et frirum og det er blevet ved at undlade at lade kostelementet fylde.

Forandring: Tilbagemeldingerne siger at drengene oplever øget selvværd og større sociale kompetencer. Fordi denne gruppe af drenge er vant til at blive mobbet ud af skoler, idrætsklubber osv. Her er fokus på trivsel og ingen er forkerte her.

Tiltagets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Der fokuseres i al for høj grad på vægt og kost i denne type projekter. Børn der konstant mindes om at de er overvægtige bliver fastholdt i denne opfattelse af sig selv som forkerte. Den reaktion det medfører er blot at de tyr til det adfærdsmønster de kender - nemlig at spise og isolere sig. Samtidig er forældrene ofte godt klar over problemet, men står magtesløse fordi barnets spiseadfærd er vanskelig at ændre. Samtidig kan anbefalinger jo helt konkret konkurrere med familiens livsførelse og dermed medvirke til en øget stigmatisering af hele familien. Der er i mange projekter af denne type alt for meget fokus på barnets vægt og dermed bliver barnet let et

Overvægtens grundproblemer: At mad har en kulturbærende funktion, og at mange overvægtige børn er stigmatiserede.

Antagelser om forudsætninger for forandring: At det accepteres at overvægt handler om mere end at spise det forkerte.

Stærke svage sider: Stærk side: Der fokuseres ikke på mad, dårlig samvittighed etc., men projektet understøtter en positiv udvikling og ser barnet som et socialt væsen.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 14/10-2005 14:07

4.4 Dronninglund Kommune

4.4.1 Projekt: Cool Kids

4.4.1.1 Kort fremstilling

Nordjylland Amt -- Dronninglund Kommune

Cool Kids

Organisatorisk ansvarlig: Sund By Dronninglund samt kommunallægen i Dronninglund kommune.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** ?

Mål: Formålet med projektet er: 1. At de deltagende børn oplever et øget velvære.

2. At børnene oplever et øget selvværd.

3. At børnene oplever at motion er en god oplevelse.

4. At børnene får en øget kropsbevidsthed.

5. At skabe og vedligeholde sociale netværk.

6. At skabe lyst til forandring hos den enkelte og gruppen.

7. At øge oplevelsen af at tro på egen handlekraft og ressourcer.

8. At give familierne ideer og redskaber til at blive mere aktive familier. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Projektets indhold vil bestå af flere elementer.

Indledende samtaler og introduktionsmøde. Sundhedsplejerskerne udvælger de børn, som skal have dette tilbud. Sundhedsplejersken tilbyder en indledende samtale hjemme hos familien for at gøre rede for ideen, således at familien har et grundlag for at beslutte om de vil tage imod tilbuddet.

Alle familier, der takker ja, inviteres til et fælles introduktionsmøde, hvor de præsenteres for de forskellige fagpersoner, der er med i projektet.

Motion for børnene:

Børnene tilbydes motionsaktiviteter én gang om ugen. Der knyttes to instruktører til gruppen - helst både en mand og en kvinde. Den ene af dem skal have en faglig baggrund, som kvalificerer til at samtale med børnene. Samtalerne skal tage udgangspunkt i hvilke mål, børnene selv har med deres deltagelse, hvad der gør det let/svært at nå disse mål, m.m.. Ud fra principperne og værktøjerne i Du bestemmer-metoden.

Børnene skal i en vis udstrækning (i det omfang det er praktisk muligt) selv være med til at fastlægge aktiviteterne. Børnene skal skrive logbog undervejs i projektet (evt. mundtligt).

Kostvejledning:

Undervejs i forløbet tilbydes de voksne i familien kostvejledning ved Sund Bys diætist. Vejledningen foregår hjemme hos familien og tager udgangspunkt i den enkelte families kostvaner og egne ønsker.

Familie-aktiviteter:

I løbet af året inviteres familierne til at deltage i 4 familieaktivitetsdage, som placeres på en lørdag eller en søndag. Disse aktivitetsdage skal dels styrke fællesskabet i børnegruppen ; dels oplevelsen af, at det er et projekt eller en opgave for hele familien at lægge vanerne om. Og endelig skal det motiverer familierne til også på egen hånd at foretage sig flere aktiviteter sammen som familie. (fx svømmehal, cykeltur,

Materiale: Dele af du bestemmer metodens værktøjer.

Registrering af kropsvægt: Ja ved start og slut.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Sundhed, Motion - fysisk aktivitet, Selvværd, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Tiltagsevalueringen er endnu ikke fastlagt i detaljer, dog er der lavet samtaleskema ved start og slut for både børn og forældre.

4.4.1.2 Lang fremstilling

Cool Kids

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Dronninglund **Amt:** Nordjylland

Kontaktinformation: Sundheds-koordinator Helle Rasmussen Sund by Slotsgade 70 9330

Dronninglund Tlf.: 9884 4811 E-mail: drsbhr@dronninglund.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sund By Dronninglund samt kommunallægen i Dronninglund kommune.

Starttidspunkt: August 2004 **Sluttidspunkt:** ?

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Formålet med projektet er: 1. At de deltagende børn oplever et øget velvære. 2. At børnene oplever et øget selvværd. 3. At børnene oplever at motion er en god oplevelse. 4. At børnene får en øget kropsbevidsthed. 5. At skabe og vedligeholde sociale netværk. 6. At skabe lyst til forandring hos den enkelte og gruppen. 7. At øge oplevelsen af at tro på egen handlekraft og ressourcer. 8. At give familierne ideer og redskaber til at blive mere aktive familier.

Målgruppe: Børn i 3. Klasse som er overvægtige samt deres familie. Er der flere pladser på holdet, kan børn fra 4. Klasse også få tilbuddet.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Ingen.

Antal børn som skal deltage: 15 børn.

Antal børn der pt. deltager: Er lige ved at starte op, men satser på 15 børn.

Information om tiltag: Skolesundhedsplejersker samt to informationsmøder for de der får tilbuddet.

Rekruttering til deltagelse: Alder samt vægt i forhold til højde-udvikling.

Rekrutteringsområde: Dronninglund kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: En diætist, to idræts/svømmelærere, to skolesundhedsplejersker, en kommunallæge samt en konsulent/underviser.

Projektansvarliges faglige baggrund: Cand. mag.

Geografisk placering: Hjallerup idrætscenter.

Varighed: 5-6 måneder.

Hyppighed af møder: 1 gang om ugen.

Opfølgning: Er endnu ikke planlagt, men det er hensigten at følge op.

Familiedeltagelse: Kostvejledning og familieaktivitetsdage.

Projektorganisering: Sundhedskoordinator Helle Rasmussen er kontaktperson på projektet i Sund By Dronninglund. Projektet planlægges og gennemføres i samarbejde med kommunallægen og skolesundhedsplejerskerne

Initiativ til tiltag: Sund By Dronninglund.

Budget: Udgifter: Honorar til to instruktører i 6 måneder: 20.000 kr. Leje af faciliteter: 4.000 kr.

Fire familieaktivitetsdage (honorar+materialer+forplejning): 12.000 kr. Introduktionsmøde: 1.500 kr.

Kursus i du bestemmer-metoden til fire fagperson

Finansiering: Sund by Dronninglund og kommunallægen i form af medarbejder tilskud fra folkeoplysningspuljen.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Projektets indhold vil bestå af flere elementer. Indledende samtaler og introduktionsmøde. Sundhedsplejerskerne udvælger de børn, som skal have dette tilbud.

Sundhedsplejersken tilbyder en indledende samtale hjemme hos familien for at gøre rede for ideen, således at familien har et grundlag for at beslutte om de vil tage imod tilbuddet. Alle familier, der

takker ja, inviteres til et fælles introduktionsmøde, hvor de præsenteres for de forskellige fagpersoner, der er med i projektet. Motion for børnene: Børnene tilbydes motionsaktiviteter én gang om ugen. Der knyttes to instruktører til gruppen - helst både en mand og en kvinde. Den ene af dem skal have en faglig baggrund, som kvalificerer til at samtale med børnene. Samtalerne skal tage udgangspunkt i hvilke mål, børnene selv har med deres deltagelse, hvad der gør det let/svært at nå disse mål, m.m.. Ud fra principperne og værktøjerne i Du bestemmer-metoden. Børnene skal i en vis udstrækning (i det omfang det er praktisk muligt) selv være med til at fastlægge aktiviteterne. Børnene skal skrive logbog undervejs i projektet (evt. mundtligt). Kostvejledning: Undervejs i forløbet tilbydes de voksne i familien kostvejledning ved Sund Bys diætist. Vejledningen foregår hjemme hos familien og tager udgangspunkt i den enkelte families kostvaner og egne ønsker. Familie-aktiviteter: I løbet af året inviteres familierne til at deltage i 4 familieaktivitetsdage, som placeres på en lørdag eller en søndag. Disse aktivitetsdage skal dels styrke fællesskabet i børnegruppen ; dels oplevelsen af, at det er et projekt eller en opgave for hele familien at lægge vanerne om. Og endelig skal det motiverer familierne til også på egen hånd at foretage sig flere aktiviteter sammen som familie. (fx svømmehal, cykeltur, **Materiale:** Dele af du bestemmer metodens værktøjer. **Registrering af kropsvægt:** Ja ved start og slut.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I nogen grad

Spisevaner: I nogen grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvverd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I lille grad

Kostvejledning: I nogen grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I lille grad

Færdigheder i madlavning: I nogen grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Andre områder: I høj grad netværks-skabende.

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Ikke endnu, men ændrede vaner i forhold til kost og motion, selvværd, venner, tilfredshed med egen krop etc..

Tiltagsevaluering: Er endnu ikke fastlagt i detaljer, men samtalskema ved start og slut for både børn og forældre.

Foreliggende evaluering: Nej.

Nuværende resultater: Ingen.

Forandring: Ingen.

Tiltagets egne vurderinger og refleksioner:

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 14/10-2005 14:07

4.5 Fjerritslev Kommune

4.5.1 Projekt: AeroBIG for skolepiger

4.5.1.1 Kort fremstilling

Nordjylland Amt -- Fjerritslev Kommune

AeroBIG for skolepiger

Organisatorisk ansvarlig: Sund By

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Januar 2004

Mål: Få gode oplevelser med bevægelse

evt. at finde en fritidsinteresse i en lokal forening. **Målgruppe:** 7-18 år, piger.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Bevægelse og sjove oplevelser

Materiale: Enkelte kost pjecer

Registrering af kropsvægt: Hvis de ønsker det, ja.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Der vil være tiltagsevaluering efter forløbet ved snak/samtaler.

Stort set alle har oplevet det som noget sjovt og succesfuldt for dem.

Lidt over halvdelen dyrker nu bevægelse i lokale foreninger.

De har fået selvtillid. De har oplevet at de ikke er alene, at der er nogen der tror på at de kan bevæge sig og bevægelse er sjovt.

4.5.1.2 Lang fremstilling

AeroBIG for skolepiger

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Fjerritslev **Amt:** Nordjylland

Kontaktinformation: Lise Skærbæk, Ergoterapeut. Sundhedsfremmeafdelingen, Parkvænget 25, 9690 Fjerritslev. Tlf.: 98 21 26 00, e-mail: lise@fj.kom

Organisatorisk ansvarlig: Sund By

Starttidspunkt: 2002 i hold på 10 uger ad gangen. **Sluttidspunkt:** Januar 2004

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Få gode oplevelser med bevægelse evt. at finde en fritidsinteresse i en lokal forening.

Målgruppe: Skolepiger i alderen 11-16 år med overvægt.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Piger

Antal børn der har deltaget: 25

Antal børn som skal deltage: ?

Antal børn der pt. deltager: 0. Holder pause

Information om tiltag: Gennem annonce og skolesundhedsplejerske

Rekruttering til deltagelse: Vægt og manglende bevægelse i hverdagen.

Rekrutteringsområde: Fjerritslev kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Ergoterapeut og diætist.

Projektansvarliges faglige baggrund: Ergoterapeut

Geografisk placering: I gymnastiksal + forskellige lokale foreninger

Varighed: 10 uger

Hyppighed af møder: 1-2 gange ugentlig

Opfølgning: Nej

Familiedeltagelse: Ingen

Projektorganisering: Instruktør

Initiativ til tiltag: Sund By

Budget: Brugerbetaling på 150,- for 10 gange. Under sundhedsaftalen i Nordjylland.

Finansiering: Sund By

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Bevægelse og sjove oplevelser

Materiale: Enkelte kost pjecer

Registrering af kropsvægt: Hvis de ønsker det, ja.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I høj grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I lille grad
Kostvejledning: I høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I høj grad
Vægtkontrol: I nogen grad
Færdigheder i madlavning: Slet ikke
Sygdomsrisici forbundet med fedme: Slet ikke

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Hvis piger på forespørgsel har oplevet succes med bevægelse. Hvis de bliver tilknyttet en idrætsforening efter eget valg.

Tiltagsevaluering: Efter forløbet ved snak/samtaler.

Foreliggende evaluering: Nej

Nuværende resultater: Stort set alle har oplevet det som noget sjovt og succesfuldt for dem. Lidt over halvdelen dyrker nu bevægelse i lokale foreninger.

Forandring: Selvtillid! De har oplevet at de ikke er alene, at der er nogen der tror på, at de kan bevæge sig og bevægelse er sjovt.

Tiltagsets egne vurderinger og reflektioner:

Gode råd til andre: Fokuser ikke så meget på vægtkontrol. Det handler om selvværd og gode oplevelser!

Overvægtens grundproblemer: Øget indtag af søde sager. Stort forbrug af slikpenge!!! Lavt selvværd, der medfører at de ikke deltager i lege og aktivitet som andre børn.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Viden Troen på sig selv STOR STOR opbakning fra hjemmet.

Stærke svage sider: Der er ikke krav om vægttab. -> fokus lå på motionsdelen.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 16/10-2005 18:21

4.6 Hals Kommune

4.6.1 Projekt: Ung livsstil

4.6.1.1 Kort fremstilling

Nordjylland Amt -- Hals Kommune

Ung livsstil

Organisatorisk ansvarlig: Ungdomsskolen

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Maj

Mål: At den unge får en viden, en indsigt og nogle oplevelser som nu eller på længere sigt kan danne grobund for valget af en sund livsstil og dermed øget velvære. **Målgruppe:** 13-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Formålet med kurset er, at den unge får en viden, en indsigt og nogle oplevelser som nu eller på længere sigt, kan danne grobund for valget af en sund livsstil og dermed øget velvære.

Der er tilknyttet en koordinator på forløbet. En som tilrettelægger og sammensætter kurset. Den samme møder de unge til møder og gruppesamtaler. En person som binder sammen og samler op, som

Materiale: Der benyttes ikke materiale.

Registrering af kropsvægt: Kun via sundhedsplejersken på skolen.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Sundhed, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Udseende,.

Erfaringer og evaluering:

Der bliver lavet tiltagsevaluering på kursets sidste dag.

Der er stor begejstring for at deltage.

De "tripper" for at komme i gang igen.

Vægttab (8 kg.) Hos enkelte.

4.6.1.2 Lang fremstilling

Ung livsstil

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Hals **Amt:** Nordjylland

Kontaktinformation: Hans Jørgen Hvarre /Hals skole Skovgårdsvej 1 9370 Hals Tlf.: 98251755

Organisatorisk ansvarlig: Ungdomsskolen

Starttidspunkt: Oktober. (opstart i 2003) **Sluttidspunkt:** Maj

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At den unge får en viden, en indsigt og nogle oplevelser som nu eller på længere sigt kan danne grobund for valget af en sund livsstil og dermed øget velvære.

Målgruppe: 7. - 10. klasse. Piger og drenge. Kun overvægtige.

Aldersgruppe: 13-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 16

Antal børn som skal deltage: ?

Antal børn der pt. deltager: ? Er endnu ikke startet op.

Information om tiltag: Personlig samtale med sundhedsplejersken eller pjece via klasselærer.

Rekruttering til deltagelse: Vægt

Rekrutteringsområde: Hele kommunen.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Økonoma Idrætslærer

Projektansvarliges faglige baggrund: Lærer

Geografisk placering: På skoler og i diverse idrætsforeninger.

Varighed: 8 måneder.

Hyppighed af møder: Møde en gang ugentligt.

Opfølgning: Via sundhedsplejersken. Sundhedssamtaler.

Familiedeltagelse: Tiltaget henvender sig ikke til familien.

Projektorganisering: Kontaktpersonen er ungdomsskoleleder.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejen

Budget: ?

Finansiering: Ungdomsskolen

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Formålet med kurset er, at den unge får en viden, en indsigt og nogle oplevelser som nu eller på længere sigt, kan danne grobund for valget af en sund livsstil og dermed øget velvære. Der er tilknyttet en koordinator på forløbet. En som tilrettelægger og sammensætter kurset. Den samme møder de unge til møder og gruppesamtaler. En person som binder sammen og samler op, som

Materiale: Der benyttes ikke materiale.

Registrering af kropsvægt: Kun via sundhedsplejersken på skolen.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Udseende: I høj grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Om de møder op - og har lyst til at deltage.

Tiltagsevaluering: Sker på kursets sidste dag.

Foreliggende evaluering: Der foreligger ikke evalueringer.

Nuværende resultater: Begejstring for at deltage. De

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Vedholdenhed, udholdenhed og stædighed hos de voksne som har projektet.

Overvægtens grundproblemer: Familiesamspil

Antagelser om forudsætninger for forandring: Hvis familien bakker 100% op. Enkelte unge kan selv uden familiens hjælp.

Stærke svage sider: At det er lysten til at bevæge sig der er central. At projektet i ungdomsskoleregi kan køre år efter år.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 14/10-2005 14:07

4.7 Hirtshals Kommune

4.7.1 Projekt: Krop & krudt

4.7.1.1 Kort fremstilling

Nordjylland Amt -- Hirtshals Kommune

krop & krudt

Organisatorisk ansvarlig: Sund By Hirtshals.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Juni 2004

Mål: Runde børn - mere motion, bedre spisevaner. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Sjøv leg/motion.

Fællesspisning/sund mad.

Afkrydsningen til højre er ikke udfyldt, idet projektet mest omhandler motion og spisevaner.

Materiale: Ingen.

Registrering af kropsvægt: Ingen.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: .

Erfaringer og evaluering:

Tiltaget evalueres af de deltagende fagpersoner - internt.

4.7.1.2 Lang fremstilling

krop & krudt

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Hirtshals **Amt:** Nordjylland

Kontaktinformation: Mette Jakobsen Sund By banegårdspladsen 3 9850 Hirtshals Tlf.: 9956 5270 E-mail: mette.jakobsen@hirtshals.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sund By Hirtshals.

Starttidspunkt: Oktober 2003 **Sluttidspunkt:** Juni 2004

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Runde børn - mere motion, bedre spisevaner.

Målgruppe: Runde børn og deres forældre.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 15 børn.

Antal børn som skal deltage: Vides ikke.

Antal børn der pt. deltager: 12 børn.

Information om tiltag: Skole, radio.

Rekruttering til deltagelse: Blandet.

Rekrutteringsområde: Hirtshals.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejerske, lærer, kostvejleder.

Projektansvarliges faglige baggrund: Mette Jakobsen er uddannet Cand.scient.soc.

Geografisk placering: kommuneskole.

Varighed: 9 måneder.

Hyppighed af møder: 1 gang pr. uge.

Opfølgning: Vides ikke.

Familiedeltagelse: Fællesspisning.

Projektorganisering: Mette Jakobsen står som kontaktperson for projektet i Sund By.

Initiativ til tiltag: Sund By

Budget: Efter behov.

Finansiering: Sund By + brugerbetaling.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Sjov leg/motion. Fællesspisning/sund mad. Afkrydsningen til højre er ikke udfyldt, idet projektet mest omhandler motion og spisevaner.

Materiale: Ingen.

Registrering af kropsvægt: Ingen.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Ingen.

Tiltagsevaluering: Evalueres af de deltagende fagpersoner - internt.

Foreliggende evaluering: Ingen.

Nuværende resultater: Ingen.

Forandring: Bliver ikke fulgt/beskrevet - kommer i evaluering.

Tiltagets egne vurderinger og refleksioner:

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:21

4.8 Hobro Kommune

4.8.1 Projekt: Projekt Tarzan

4.8.1.1 Kort fremstilling

Nordjylland Amt -- Hobro Kommune

Projekt Tarzan

Organisatorisk ansvarlig: Hobro kommune og Hobro Idrætsdaghøjskole (nu Kurcenter Fjorden)

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 16.6.00

31.12.01

31.12.02

Mål: At afprøve mulighederne for at hjælpe overvægtige børn med at opbygge selvværd og større livsglæde gennem kontrolleret vægttab. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Boldspil, gymnastik, forskellige lege.

Udeleg, aktiviteter i skoven, løb.

Svømning (leg i svømmehal) rundbold etc.

Skulle opbygge børnenes selvværd og glæde ved at bevæge sig, gerne med stabil vægt og undgå vægtøgning.

Der var også dage, hvor de fik undervisning sammen med forældrene (fyaftensmøder).

Materiale: pjecer

Registrering af kropsvægt: Ja, i sidste periode også med indtegnelse i vækst/vægt diagrammer. 1 gang om måneden.

Børnene blev vejlet i forbindelse med at de var der alligevel.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Sundhed, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selvværd, Sociale kompetencer,.

Erfaringer og evaluering:

Der blev evalueret og ændret på bl.a. brugerbetaling. Denne blev nedsat fra 225 kr./md. til 100 kr./md. Antallet af dage om ugen blev ligeledes nedsat, da det blev for meget for familierne.

Man skal tænke på at mange børn kom fra omlandet, så forældrene skulle hente dem. Nogle forældre syntes det var for dyrt med 225,- kr./md. når de samtidig skulle betale SFO plads.

Nogle børn er forblevet aktive efter projektet er stoppet.

4.8.1.2 Lang fremstilling

Projekt Tarzan

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Hobro **Amt:** Nordjylland

Kontaktinformation: Hanne Vestegård Kursuscenter Fjorden Amerikavej 9500 Hobro Tlf.: 96 57 00 54 e-mail: ikke udfyldt Trine Fog Højris Korsgade 2 9500 Hobro Tlf.: 96 57 64 30 e-mail: tho@hobrokom.dk

Organisatorisk ansvarlig: Hobro kommune og Hobro Idrætsdaghøjskole (nu Kurcenter Fjorden)

Starttidspunkt: 1.11.99 15.8.00 1.4.02 **Sluttidspunkt:** 16.6.00 31.12.01 31.12.02

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At afprøve mulighederne for at hjælpe overvægtige børn med at opbygge selvværd og større livsglæde gennem kontrolleret vægttab.

Målgruppe: Overvægtige børn i alderen 8-15 år (senere 7-15 år)

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: ca. 50 børn

Antal børn som skal deltage: Ingen

Antal børn der pt. deltager: Afsluttet pga. manglende tilskud pr. 1/1-03

Information om tiltag: Information via Tv/avisdækning. Pjecer med hjem fra sundhedsplejerskerne (eksemplar vedlagt)

Rekruttering til deltagelse: Vægt

Rekrutteringsområde: Hobro kommune

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Projektansvarliges faglige baggrund: Hanne Vestergård: forstander for kurcenter Fjorden ellers? Trine Fog Højris: Sundhedsplejerske

Geografisk placering: Hobro idrætscenter, Østerskoven

Varighed: 1/2 - 11/2 år. Meningen er at de selv skulle få lyst til at komme ud i de almindelige idrætssklubber - finde en sport.

Hyppighed af møder: I periode 3 gange om ugen II + !!! Periode 2 gange om ugen (mandag og torsdag)

Opfølgning: Nej

Familiedeltagelse: Familierne deltager i ture sammen med børnene. Tiltag med diætist blev ingen succes (der mødte kun 2 hold op).

Projektorganisering: Hanne Vestergård: Praktisk udførelse af program for børnene. Trine Fog Højris + andre sundhedsplejersker: Opsporing af egnede overvægtige skolebørn

Initiativ til tiltag: Børne- og kulturudvalget i Hobro kommune, skoledirektør Jens Nielsen, Flemming Darre og sundhedsplejerskerne i Hobro kommune.

Budget: Hobro kommune har bidraget med 50.000 kr. pr. år. Tilskuddet faldt væk 1.4.03 Forældrebetaling på 100,- (1.4.02-31.12.03) Den betaling, der skønnedes at være realistisk for at forældrene ville betale.

Finansiering: Hobro kommune (i første omgang 1.11.99-16.6.00 blev tiltaget tildelt 30.000 kr. fra sundhedsfremmepuljen) Herefter kommunen + forældrebetaling.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Boldspil, gymnastik, forskellige lege. Udeleg, aktiviteter i skoven, løb. Svømning (leg i svømmehal) rundbold etc. Skulle opbygge børnenes selvværd og glæde ved at bevæge sig, gerne med stabil vægt og undgå vægtøgning. Der var også dage, hvor de fik undervisning sammen med forældrene (fyraftensmøder).

Materiale: pjecer

Registrering af kropsvægt: Ja, i sidste periode også med indtegnelse i vækst/vægt diagrammer. 1 gang om måneden. Børnene blev vejret i forbindelse med at de var der alligevel.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I nogen grad

Trivsel og Livskvalitet: I nogen grad

Vægtkontrol: I nogen grad

Færdigheder i madlavning: I lille grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Succeskriterierne for projektet er ikke udelukkende vægttab, idet der også fokuseres på udvikling af motorik, selvværd, koncentrationsevne, personlig trivsel og socialisering.

Tiltagevaluering: Der blev evalueret og ændret på bl.a. brugerbetaling. Denne blev nedsat fra 225 kr./md. til 100 kr./md. Antallet af dage om ugen blev ligeledes nedsat, da det blev for meget for familierne. Man skal tænke på at mange børn kom fra oplandet, så forældrene skulle hente dem. Nogle forældre syntes det var for dyrt med 225,- kr./md. når de samtidig skulle betale SFO plads.

Foreliggende evaluering: Nej

Nuværende resultater: Ingen

Forandring: Nogle børn er forblevet aktive efter projektet er stoppet.

Tiltagsets egne vurderinger og reflektioner:

Gode råd til andre: Vær obs. på brugerbetaling, så det ikke bliver for dyrt. Vær klar over hvad I selv vil. Vær ikke for mange kontaktpersoner, det bliver let for løst.

Overvægtens grundproblemer: familiens kost og motionsvaner - børn bliver kørt til alt. Familierne flygter fra ansvaret for at det er dem der køber ind, laver mad også. Det er IKKE børnene.

Forældrene skal være mere rollemodeller mht. kostvaner og motion. Børn er i det store og hele for inaktive og spiser for usundt.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Hvis de oplever at de er noget værd, at de lige pludselig finder ud af at det er sjovt at bevæge sig. Familiens kostvaner skal ændres. Børn skal lære at cykle, bevæge sig som en selvfølge.

Stærke svage sider: Der var stor udskiftning på eliteidrætsdag-højskolen, det var lidt for diffust nogle gange. Det kørte først godt, da prisen, Hanne Vestergård og én sundhedsplejersker arbejdede sammen om det. Inden da var der for lidt fornemmelse af, hvad der foregik og hvad de lavede.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 14/10-2005 14:07

4.9 Løgstør Kommune

4.9.1 Projekt: Børn i bevægelse 2.-4. klasse

4.9.1.1 Kort fremstilling

Nordjylland Amt -- Løgstør Kommune

Børn i bevægelse 2.-4. klasse

Organisatorisk ansvarlig: Sund by

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 1. Juli 2005

Mål: At øge børns livsglæde og øge forældrenes viden.

Give glæde ved bevægelse. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Øge livsglæden hos det enkelte barn og støtte barnet til at vælge en sundere livsstil og i at holde fast i den sunde livsstil. At barnet standser vægtstigningen.

Materiale: Dele fra

Registrering af kropsvægt: Ja i starten, midt i forløbet og i slutningen. Vejningen er i forbindelse med familiebesøgene.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Sundhed, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Udseende, Helseproblemer, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

4.9.1.2 Lang fremstilling

Børn i bevægelse 2.-4. klasse

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Løgstør **Amt:** Nordjylland

Kontaktinformation: Birgit Mølgaard Rådhuset i Løgstør Torvegade 15 9670 Løgstør Tlf.: 9966 6054 E-mail: bmn@logstor.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sund by

Starttidspunkt: 1. Juli 2004 **Sluttidspunkt:** 1. Juli 2005

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At øge børns livsglæde og øge forældrenes viden. Give glæde ved bevægelse.

Målgruppe: Både børn og forældre.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der pt. deltager: 18 børn (20 på sommerskolen).

Information om tiltag: Pjecer på skole + annonce og dertil har Sundhedsplejersken haft telefonisk kontakt til alle overvægtige børn og tilbudt dem at sende materiale.

Rekruttering til deltagelse: Indsatsen er rettet mod den gruppe, der er over 3% percentilen på højde- og vægtskurven, og de børn der inden for det sidste år har haft en abnorm vægtstigning. De børn, vi i det daglige møder, hvor alle kan se, der er et problem med vægten og som trænger til et skub, inden problemet bliver for stort. Børn, der er i øget risiko (fx familiært er disponeret), skal også have tilbudet. Det er vigtigt at familien støtter op omkring indsatsen og vil deltage i møderne og de aftalte tiltag.

Rekrutteringsområde: Løgstør kommune

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Kostvejleder, idrætslærer, fysioterapeut, sundhedsplejerske.

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedsplejerske.

Geografisk placering: Skoler i Løgstør og i hjemmet.

Varighed: 1 år.

Hyppighed af møder: En gang ugentligt.

Opfølgning: Endnu ikke aftalt.

Familiedeltagelse: 3 familiesamtaler med sundhedsplejerske og 6 kostaftener.

Projektorganisering: Birgit Mølgaard står som ansvarlig og kontaktperson på projektet for Sund by i Løgstør kommune.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejen, pædagoger og Sund by.

Budget: Mellem 100.000 kr. og 150.000 kr.

Finansiering: Sund by.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Øge livsglæden hos det enkelte barn og støtte barnet til at vælge en sundere livsstil og i at holde fast i den sunde livsstil. At barnet standser vægtstigningen.

Materiale: Dele fra

Registrering af kropsvægt: Ja i starten, midt i forløbet og i slutningen. Vejningen er i forbindelse med familiebesøgene.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I meget høj grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad
Spiseforstyrrelser: I lille grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I meget høj grad
Udseende: I høj grad
Helseproblemer: I høj grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I nogen grad
Færdigheder i madlavning: I meget høj grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Vi har endnu ikke helt afklaret hvordan vi vil måle på vores mål. Vi havde i første omgang satset på hjælp fra Aarhus Universitet der glippede. Vi vil gerne måle på livsglæde, oplevelser, vægt og tilfredshed.

Tiltagsevaluering: Ikke helt afklaret.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Deltagere skal ses mere aktivt, melde sig til projektet, motivationen er meget svingende.

Overvægtens grundproblemer: - Samspil i familien bærer en stor del af ansvaret. - Meget inaktivt livsstil. Børnene har glemt glæden ved at bevæge sig. - Usund mad i store mængder.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Familiens støtte.

Stærke svage sider: Familie inddragelse.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:18

4.9.2 Projekt: Tab og vind 5.-7. klasse

4.9.2.1 Kort fremstilling

Nordjylland Amt -- Løgstør Kommune

Tab og vind 5.-7.klasse

Organisatorisk ansvarlig: Sund by.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 1. Juli 2005.

Mål: At øge børns livsglæde og øge forældrenes viden.

Give glæde ved bevægelse. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Øge livsglæden hos det enkelte barn og støtte barnet til at vælge en sundere livsstil og i at holde fast i den sunde livsstil. At barnet standser vægtstigningen.

Materiale: Dele fra

Registrering af kropsvægt: Ja i starten, midt i forløbet og i slutningen. Vejningen er i forbindelse med familiebesøgene.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Sundhed, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Udseende, Helseproblemer, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

4.9.2.2 Lang fremstilling

Tab og vind 5.-7.klasse

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Løgstør **Amt:** Nordjylland

Kontaktinformation: Sanne Shytte og Birgit Mølgaard Rådhuset i Løgstør Torvegade 15 9670

Løgstør Tlf.: 9966 6054 E-mail: bmn@logstor.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sund by.

Starttidspunkt: 19. Oktober 2004. **Sluttidspunkt:** 1. Juli 2005.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At øge børns livsglæde og øge forældrenes viden. Give glæde ved bevægelse.

Målgruppe: Både børn og forældre.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der pt. deltager: Endnu ikke startet plads til 14.

Information om tiltag: Pjecer på skole + annonce og dertil har Sundhedsplejersken haft telefonisk kontakt til alle overvægtige børn og tilbudt dem at sende materiale.

Rekruttering til deltagelse: Indsatsen er rettet mod den gruppe, der er over 3% percentilen på højde- og vægtskurven, og de børn der inden for det sidste år har haft en abnorm vægtstigning. De børn, vi i det daglige møder, hvor alle kan se, der er et problem med vægten og som trænger til et skub, inden problemet bliver for stort. Børn, der er i øget risiko (fx familiært er disponeret), skal også have tilbudet. Det er vigtigt at familien støtter op omkring indsatsen og vil deltage i møderne og de aftalte tiltag.

Rekrutteringsområde: Løgstør kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Kostvejleder, idrætslærer, fysioterapeut, sundhedsplejerske.

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedsplejerske.

Geografisk placering: Skoler i Løgstør og i hjemmet.

a9a **Varighed:** 8. Mdr.

Opfølgning: Endnu ikke aftalt.

Familiedeltagelse: 3 familiesamtaler med sundhedsplejerske og 6 kostaftener.

Projektorganisering: Birgit Mølgaard og Sanne Schytte står som ansvarlige og kontaktpersoner på projektet for Sund by i Løgstør kommune.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejen, pædagoger og Sund by.

Budget: Vides ikke.

Finansiering: Sund by - delt af sundhedsplejerskens arbejde.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Øge livsglæden hos det enkelte barn og støtte barnet til at vælge en sundere livsstil og i at holde fast i den sunde livsstil. At barnet standser vægtstigningen.

Materiale: Dele fra

Registrering af kropsvægt: Ja i starten, midt i forløbet og i slutningen. Vejningen er i forbindelse med familiebesøgene.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I meget høj grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I høj grad

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I nogen grad

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Vi har endnu ikke helt afklaret hvordan vi vil måle på vores mål. Vi havde i første omgang satset på hjælp fra Aarhus Universitet der glippede. Vi vil gerne måle på livsglæde, oplevelser, vægt og tilfredshed.

Tiltagsevaluering: Ikke helt afklaret.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Deltagere skal ses mere aktivt, melde sig til projektet, motivationen er meget svingende.

Overvægtens grundproblemer: - Samspil i familien bærer en stor del af ansvaret. - Meget inaktivt livsstil. Børnene har glemt glæden ved at bevæge sig. - Usund mad i store mængder.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Familiens støtte.

Stærke svage sider: Familiens inddragelse.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:19

4.10 Sindal Kommune

4.10.1 Projekt: Madværksted for teenagere 13-16 år

4.10.1.1 Kort fremstilling

Nordjylland Amt -- Sindal Kommune

Madværksted for teenagere 13-16 år

Organisatorisk ansvarlig: Sund By Sindal

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 7. December 2004

Mål: Sundere kostvaner, sundere levevis. **Målgruppe:** 13-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kostvejleder Anette Thomsen vil guide og hjælpe børnene på vej i madverdenen, så de kan blive mætte og glade og samtidig tabe sig i vægt.

Materiale:

Registrering af kropsvægt: Nej.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

4.10.1.2 Lang fremstilling

Madværksted for teenagere 13-16 år

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Sindal **Amt:** Nordjylland

Kontaktinformation: Kostvejleder Anette Thomsen, Vendelbogade 7, 9870 Sindal. Tlf.: 9978 3300, e-mail: jeg@sindalkom.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sund By Sindal

Starttidspunkt: 21. September 2004 **Sluttidspunkt:** 7. December 2004

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Sundere kostvaner, sundere levevis.

Målgruppe: Overvægtige teenagere 13-16 år.

Aldersgruppe: 13-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Ingen.

Antal børn som skal deltage: Op til 12 børn.

Antal børn der pt. deltager: Det vides ikke.

Information om tiltag: Foldere til skoler, sundhedspleje og opslag Sund By.

Rekruttering til deltagelse: Først til mølle princippet.

Rekrutteringsområde: Sindal kommune

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Kostvejleder + medhjælper, Sund By.

Projektansvarliges faglige baggrund: Kostvejleder.

Geografisk placering: Sindal skole.

Varighed: 12 uger.

Hyppighed af møder: 1 x ugentligt.

Projektorganisering: Kostvejleder Anette Thomsen er kontaktperson på projektet i Sund By Sindal.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejen

Budget: Deltagerbetaling 300 kr. for hele perioden - til mad. Sund By betaler det evt. overskydende + kostvejleder og medhjælper.

Finansiering: Sund By Sindal.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Kostvejleder Anette Thomsen vil guide og hjælpe børnene på vej i madverdenen, så de kan blive mætte og glade og samtidig tabe sig i vægt.

Registrering af kropsvægt: Nej.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: Slet ikke

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: Slet ikke

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluerings af tiltaget:

Tiltagets egne vurderinger og refleksioner:

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:20

4.10.2 Projekt: Sjøv motion på Lendum skole, 7-12 år

4.10.2.1 Kort fremstilling

Nordjylland Amt -- Sindal Kommune

Sjov motion på Lendum skole, 7-12 år

Organisatorisk ansvarlig: Sund By Sindal er organisatorisk ansvarlig.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Efter 3 måneder.

Mål: At deltagerne bliver mere glade for motion - bedre livsstil. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn

Indhold og metode:

Hovedindhold: Fysioterapeut Caspar Hansen, Sund By Sindal vil lave motorisk træning, lege forskellige lege, hvor forskellige udfordringer er indlagt. Børnene vil selv kunne komme med ideer til bevægelse/motion.

Materiale:

Registrering af kropsvægt: Nej.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

4.10.2.2 Lang fremstilling

Sjov motion på Lendum skole, 7-12 år

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Sindal **Amt:** Nordjylland

Kontaktinformation: Fysioterapeut, Caspar Hansen. Dagcentret, Markedsgade 21. Tlf.: 9893 5929, e-mail: jeg@sindalkom.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sund By Sindal er organisatorisk ansvarlig.

Starttidspunkt: 15. September 2004 **Sluttidspunkt:** Efter 3 måneder.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At deltagerne bliver mere glade for motion - bedre livsstil.

Målgruppe: Overvægtige børn 7-12 år.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Ingen.

Antal børn som skal deltage: Op til 14 børn.

Antal børn der pt. deltager: 9 børn.

Information om tiltag: Foldere til skoler, sundhedspleje og opslag Sund By.

Rekruttering til deltagelse: Først til mølle princippet.

Rekrutteringsområde: Lendum.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Fysioterapeut

Projektansvarliges faglige baggrund: Fysioterapeut

Geografisk placering: Lendum skole.

Varighed: 3 måneder.

Hyppighed af møder: 1 x ugentligt.

Familiedeltagelse: Tilbud til forældre om informationsaften, sund kost.

Projektorganisering: Caspar Hansen er kontaktperson på projektet i Sund By Sindal.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejen

Budget: Tilbuddet er gratis for deltagerne. Sund By betaler.

Finansiering: Sund By Sindal.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Fysioterapeut Caspar Hansen, Sund By Sindal vil lave motorisk træning, lege forskellige lege, hvor forskellige udfordringer er indlagt. Børnene vil selv kunne komme med ideer til bevægelse/motion.

Registrering af kropsvægt: Nej.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: Slet ikke

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: Slet ikke

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluerings af tiltaget:

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:20

4.11 Støvring Kommune

4.11.1 Projekt: Idrætsfritidsklub

4.11.1.1 Kort fremstilling

Nordjylland Amt -- Støvring Kommune

Idrætsfritidsklub

Organisatorisk ansvarlig: Støvring Idrætsforening. Kommunalt ansvar: B & K forvaltningen

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 31/6 2006

Mål: Idrætsfritidsklubben har bl.a. som mål; at få flere børn til at røre sig mere. At motivere overvægtige børn til at bevæge sig mere. **Målgruppe:** 7-18 år, .

Indhold og metode:

Hovedindhold: Idrætsfritidsklubben er et dagligt klubtilbud, som bygger bro til det eksisterende foreningsliv og som styrker børnenes lyst og evne til at bruge deres krop og herigennem grundlægge en levevis, hvor fysisk udfoldelse er en naturlig del.

Der vil være samarbejde med skolerne om at motivere specielt overvægtige og foreningsløse børn til at deltage i idrætsklubben.

Materiale: ?

Registrering af kropsvægt: ?

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Motion - fysisk aktivitet,.

Erfaringer og evaluering:

Der er ekstern evaluering + afsluttende konference for involverede idrætsforeninger + drejebog for etablering af idrætsfritidsklub.

4.11.1.2 Lang fremstilling

Idrætsfritidsklub

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Støvring **Amt:** Nordjylland

Kontaktinformation: Anders Norup (SIF) / Jette Christensen (Støvring kommune). Hobrovej 88, 9530 Støvring. Tlf: 99868708, e-mail: jech@stoevring.dk

Organisatorisk ansvarlig: Støvring Idrætsforening. Kommunalt ansvar: B & K forvaltningen

Starttidspunkt: 1/8 2004 **Sluttidspunkt:** 31/6 2006

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Idrætsfritidsklubben har bl.a. som mål; at få flere børn til at røre sig mere. At motivere overvægtige børn til at bevæge sig mere.

Målgruppe: Henvender sig bredt til børn i 4.-6. klasse. Gennem opsøgende arbejde søges overvægtige børn motiveret.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Ikke besvaret

Antal børn der har deltaget: endnu ingen

Antal børn som skal deltage: Klubben har plads til 30-40 børn.

Antal børn der pt. deltager: endnu ingen

Information om tiltag: Folder uddeles på skoler. Idrætslærere og sundhedsplejersker forventes inddraget i opsøgende/motiverende arbejde.

Rekruttering til deltagelse: Folder uddeles på skoler. Idrætslærere og sundhedsplejersker forventes inddraget i opsøgende/motiverende arbejde.

Rekrutteringsområde: 2 skoledistrikter i Støvring by.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Foreningelevere, pædagoger. Opsøgende arbejde: lærere, sundhedsplejerske

Projektansvarliges faglige baggrund: Anders Norup: Skoleleder Jette Christiansen: Cand. Scient.

Geografisk placering: Idrætsforeningens klubhus + forskellige andre idrætsfaciliteter.

Varighed: Et barn kan være medlem af klubben i hele forløbet. Forældre melder selv børnene ud og ind.

Hyppighed af møder: Alle hverdage.

Opfølgning: Der er afsat midler til evaluering, men den er endnu ikke planlagt i detaljer.

Projektorganisering: Anders Norup: formand for SIF fodbold. Jette Christensen: Afdelingsleder Pasning og Fritid. Ansvarlig for kommunalt tilskud.

Initiativ til tiltag: Børne og kulturforvaltningen i samarbejde med idrætsforeningen.

Finansiering: Kulturministeren, kommunerne, forældre.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Idrætsfritidsklubben er et dagligt klubtilbud, som bygger bro til det eksisterende foreningsliv og som styrker børnenes lyst og evne til at bruge deres krop og herigennem grundlægge en levevis, hvor fysisk udfoldelse er en naturlig del. Der vil være samarbejde med skolerne om at motivere specielt overvægtige og foreningsløse børn til at deltage i idrætsklubben.

Materiale: ?

Registrering af kropsvægt: ?

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Nej

Tiltagsevaluering: Ekstern evaluering + afsluttende konference for involverede idrætsforeninger + drejebog for etablering af idrætsfritidsklub.

Foreliggende evaluering: Nej

Nuværende resultater: Endnu ingen.

Forandring: Endnu ingen

Tiltagsets egne vurderinger og reflektioner:

Stærke svage sider: Evt. at tiltaget strækker sig over flere år. Idrætsvanerne kan nå at sætte sig 'fast'.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 16/10-2005 18:34

4.12 Sæby Kommune

4.12.1 Projekt: Projekt

4.12.1.1 Kort fremstilling

Nordjylland Amt -- Sæby Kommune

Projekt

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedskoordinatoren i Sæby kommune

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Maj-juni

Mål: Projektets mål er gennem individuel kostvejledning til forældre samt motionstilbud til barnet at udvikle handlekompetence så det overvægtige barn får lyst til fysisk udfoldelse, udvikler større selvværd og får knækket en for stejl vægtstigningskurve. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Projektet består af en individuel kostvejledning, som gives til forældrene og en motionsdel, som er henvendt til børnene. De kan tilmelde sig såvel kostvejledningen som motionstilbuddet eller kun en af delene, alt efter behov.

Individuel kostvejledning indebærer 11/2 times samtale mellem forældre og økonoma.

Motionstilbuddet indeholder i alt 18 ugers motionshold. De første 12 uger er det flere gange om ugen á 1 times varighed., Herefter 1 gang om ugen ligeledes á 1 times varighed.

Fysioterapeuten varetager undervisningen under mottoet

Materiale: Evalueringsskema og en pjece med information om tiltaget

Registrering af kropsvægt: Nej!

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: .

Erfaringer og evaluering:

Tiltaget er blevet evalueret ved hjælp af spørgeskema til slut i kurset.

Positive og gode tilbagemeldinger kommer løbende fra forælder/børn og lærer. Typisk gennem sundhedsplejersken. Flere af børnene fortsætter på hold i gymnastikforeningen eller andre steder.

Flere knytter nye venskaber.

4.12.1.2 Lang fremstilling

Projekt

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Sæby **Amt:** Nordjylland

Kontaktinformation: Gitte Harrebek; konstitueret sundhedskoordinator. Aalborgvej 93, 9300 Sæby. Tlf.: 99 89 75 57, e-mail: grr@saeby.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedskoordinatoren i Sæby kommune

Starttidspunkt: Januar **Sluttidspunkt:** Maj-juni

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Projektets mål er gennem individuel kostvejledning til forældre samt motionstilbud til barnet at udvikle handlekompetence så det overvægtige barn får lyst til fysisk udfoldelse, udvikler større selvværd og får knækket en for stejl vægtstigningskurve.

Målgruppe: ca. 15 overvægtige børn i alderen 7-10 år. Målgruppen kan evt. suppleres med ældre elever, hvis ledig plads haves. Der skal være min. 10 tilmeldte børn for at gennemføre et kursusforløb.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: ca. 32 børn

Antal børn som skal deltage: 6 børn står på venteliste til næste år.

Antal børn der pt. deltager: 0. Projektet kom ikke op at stå i år pga. for få børn.

Information om tiltag: De bliver kontaktet af sundhedsplejerske.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejerske, fysioterapeut og kostvejleder

Projektansvarliges faglige baggrund: Fysioterapeut

Geografisk placering: Delvis på en skole (Volstrup) i en gymnastiksal og delvis udendørs.

Varighed: 18 uger

Hyppighed af møder: 12 uger á 2 gange ugentlig 6 uger á en gang ugentlig

Opfølgning: nej

Familiedeltagelse: Gennem - Hjemmebesøg - Introaften - Kostvejledningen (her deltaer barnet ikke) - Fællesspisning (evaluering)

Projektorganisering: Ansvarlig for projektet, tovholder

Initiativ til tiltag: Sundhedskoordinatoren i samarbejde med en fysioterapeut og en sundhedsplejerske.

Budget: Ca. 20.000 kr. pr. år. (Løn til kostvejleder, fysioterapeut + diverse) 100 kr. pr. barn

Finansiering: Sundhedsaftalen

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Projektet består af en individuel kostvejledning, som gives til forældrene og en motionsdel, som er henvendt til børnene. De kan tilmelde sig såvel kostvejledningen som motionstilbuddet eller kun en af delene, alt efter behov. Individuel kostvejledning indebærer 11/2 times samtale mellem forældre og økonoma. Motionstilbuddet indeholder i alt 18 ugers motionshold. De første 12 uger er det flere gange om ugen á 1 times varighed., Herefter 1 gang om ugen ligeledes á 1 times varighed. Fysioterapeuten varetager undervisningen under mottoet

Materiale: Evalueringsskema og en pjece med information om tiltaget

Registrering af kropsvægt: Nej!

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Ja. Ud fra evalueringsskemaet ses om barnet selv mener at selvværdet er blevet bedre, øget lyst til at bevæge sig, knække vægtskurven.

Tiltagsevaluering: Tiltaget er blevet evalueret ved hjælp af spørgeskema til slut i kurset.

Foreliggende evaluering: Ja. Evalueringen er vedlagt spørgeskemaet.

Nuværende resultater: Positive/gode tilbagemeldinger kommer løbende fra forælder/børn og lærer. Typisk gennem sundhedsplejersken.

Forandring: Flere af børnene fortsætter på hold i gymnastikforeningen eller andre steder. Flere knytter nye venskaber.

Tiltagets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Det er bevidst valgt at børnene ikke må deltage til kostvejledning, da det på dette alderstrin stadig er forældrenes ansvar, hvad børnene kommer i munden. Det gør samtidig at forældrenes ansvarsfølelse og medvirken øges positivt.

Overvægtens grundproblemer: Der findes en arvelig disposition for overvægt. Desuden kan der forekomme psykosociale aspekter ved overvægt, idet stress og mobning ofte

Antagelser om forudsætninger for forandring: Familiens indsats har en stor betydning. Endvidere betyder barnets sociale relationer meget -> fravær af mobning og stress.

Stærke svage sider: Stærk side: Kombination af: motion/kost netværksskabende for både børn og forældre forældrenes inddragelse

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 16/10-2005 18:37

5 Ribe Amt

5.1 Esbjerg Kommune

5.1.1 Projekt: Kost og motion

5.1.1.1 Kort fremstilling

Ribe Amt -- Esbjerg Kommune

Kost og motion

Organisatorisk ansvarlig: Skolens personale på Boldesager skole

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Fortsætter næste skoleår.

Mål: Det er projektets mål, at få børnene til at føle glæde ved fysisk aktivitet og gøre dem opmærksomme på, hvordan man sammensætter sund kost for at give dem bedre spisevaner.

Målgruppe: 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Meget varierede former for fysisk aktivitet for at finde den form, der passer til det enkelte barn. Fremstilling af sund mad, ideer til sunde snacks, ideer til madpakker, mellemmåltider. Fedtreducerende retter.

Materiale: Vi har fået lov til at uddele Holstebro Julemærkehjems undervisningsmappe. Derudover har vi bestilt brochurer fra sundhedsstyrelsen og forbrugerstyrelsen.

Registrering af kropsvægt: Efter ønske. Nogle børn vil gerne vejes hver gang. Sundhedsplejersken vejer dem. Hun er alene med hvert barn/familie i situationen.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Intern evaluering - fokusinterview. Evt. samtale med elevernes klasselære om trivsel.

Observation i skolegården etc..

To piger skal på livsstilsefterskole. En pige går desuden ved vægtkonsulenterne og har tabt 9 kilo. To piger går i Form & Fitness på et projekt for overvægtige børn. Forældrene er indstillet på selv at betale, hvis skolen ikke vil bevilge timer.

En klassekammerat til en pige i 2. Klasse siger: "nu kan hun lege tagfat med os andre". Børn fra holdet har fået nye venner og mødes i skolegården. De føler sig ikke så alene med problemet. Har positive oplevelser. Er på niveau med de andre på holdet.

5.1.1.2 Lang fremstilling

Kost og motion

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Esbjerg **Amt:** Ribe

Kontaktinformation: Jytte Kjeldsen Hertz, Boldesager skole, Nørrebrogade 100, 6700 Esbjerg.
Tlf.: 7616 2262, e-mail: jytte.kjeldsen@skolekom.dk

Organisatorisk ansvarlig: Skolens personale på Boldesager skole

Starttidspunkt: September 2002 **Sluttidspunkt:** Fortsætter næste skoleår.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Det er projektets mål, at få børnene til at føle glæde ved fysisk aktivitet og gøre dem opmærksomme på, hvordan man sammensætter sund kost for at give dem bedre spisevaner.

Målgruppe: Overvægtige børn i alderen 7-15 år og deres forældre.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 12 børn har deltaget. Én er flyttet, én har valgt at stoppe, én familie kunne ikke afse tid.

Antal børn som skal deltage: Vi ved, at der på forhånd er 7, der fortsætter til næste år. De to ældste skal på livsstilsefterskole.

Antal børn der pt. deltager: 9 deltager + 6 forældre.

Information om tiltag: Sundhedsplejersken kontakter forældrene og tilbyder dem at deltage i projektet.

Rekruttering til deltagelse: Vægt og ønske om at ændre på nuværende situation.

Rekrutteringsområde: Skolens distrikt.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejersker, idrætslærere, hjemkundskabslærere.

Projektansvarliges faglige baggrund: Uddannet skolelærer med hjemkundskab som linjefag, fungerer på deltid som sundhedskonsulent i Ribe Amt.

Geografisk placering: På Boldesager skole

Varighed: 5 måneder - ca. 60 timer i alt.

Hyppighed af møder: Motion én gang om ugen. Madlavning 6 gange under forløbet.

Opfølgning: Sundhedsplejersken har samtaler med børn og forældre.

Familiedeltagelse: Forældrene deltager første gang både i fysisk aktivitet og madlavning - herefter kun i fysisk aktivitet.

Projektorganisering: Det er Jytte Kjeldsen Hertz, der er kontaktperson og ansvarlig for projektet på Boldesager skolen.

Initiativ til tiltag: Skolens sundhedsplejerske.

Budget: 5000 kr. til materialer og indkøb af madvarer. 40 timer til sundhedsplejerske og 60 timer til lærer á 170 kr. = 10.200 kr.

Finansiering: Skolen.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Meget varierede former for fysisk aktivitet for at finde den form, der passer til det enkelte barn. Fremstilling af sund mad, ideer til sunde snacks, ideer til madpakker, mellemmåltider. Fedtreducerende retter.

Materiale: Vi har fået lov til at uddele Holstebro Julemærkehjems undervisningsmappe. Derudover har vi bestilt brochurer fra sundhedsstyrelsen og forbrugerstyrelsen.

Registrering af kropsvægt: Efter ønske. Nogle børn vil gerne vejes hver gang. Sundhedsplejersken vejer dem. Hun er alene med hvert barn/familie i situationen.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: Slet ikke

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: Slet ikke

Kostvejledning: I nogen grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I nogen grad

Færdigheder i madlavning: I nogen grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: Slet ikke

Andre områder: I meget høj grad at fokusere på det positive.

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Give børnene selvværdsfølelse. Børnene skal gerne virke glade for at deltage i projektet. Vi vil gerne have at aktiviteterne smitter af på deres hverdag - livsstil og valg af bevægelsesvaner.

Tiltagsevaluering: Intern evaluering - fokusinterview. Evt. samtale med elevernes klasselære om trivsel. Observation i skolegården etc..

Foreliggende evaluering: Ikke skriftlig.

Nuværende resultater: 2 piger skal på livsstilsefterskole. En pige går desuden ved vægtkonsulenterne og har tabt 9 kilo. To piger går i Form & Fitness på et projekt for overvægtige børn. Forældrene er indstillet på selv at betale, hvis skolen ikke vil bevilge timer.

Forandring: En klassekammerat til en pige i 2. Klasse siger: 'Nu kan hun lege tagfat med os andre'. Børn fra holdet har fået nye venner og mødes i skolegården. De føler sig ikke så alene med problemet. Har positive oplevelser. Er på niveau med de andre på holdet.

Tiltagsets egne vurderinger og reflektioner:

Gode råd til andre: Lad sundhedsplejersken visitere børnene. Vær opmærksom på vigtigheden af forældreopbakning - specielt med de yngste børn op til 7-8. Klasse.

Overvægtens grundproblemer: Manglende eller ingen bevægelsesvaner. Forkerte spisevaner - Trøstespisning. For lidt bevægelse i vores moderne hverdag med computere og tv.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Alle voksne omkring barnet skal være opmærksomme på at opfordre til bevægelse og deltagelse i fysiske aktiviteter. Undervisning i at ændre kostvaner. Forældrenes indstilling til barnets problem.

Stærke svage sider: Stærke sider: Forældredeltagelse - kendte voksne/børn fra skolen. Svage sider: - Begrænsede midler. - Manglende materialer - Ingen psykolog tilknyttet.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 13:59

5.1.2 Projekt: Tværfagligt projekt for overvægtige børn i Esbjerg Kommune

5.1.2.1 Kort fremstilling

Ribe Amt -- Esbjerg Kommune

Tværfagligt projekt for overvægtige børn i Esbjerg kommune

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen i Esbjerg kommune

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Oktober 2003

Mål: Udvikle på metoderne i en sundhedsfremmende indsats for disse børn (overvægtige/inaktive)

via en aktiv indsats fra børnene og deres forældre. Give mulighed for at tage ansvar for egen sundhed i forhold til livsstil og skabe en bevidsthed om livsvilkårenes betydning for egen sundhed. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: 1) Fysiske aktiviteter med børnene 4 timer ugentligt, herunder afprøvning af fritidsmuligheder i byen. 2) Hjemmebesøg. 3) Aktiv vurdering med børnene. 4) Aktiv vurdering med forældre. 5) Madlavningsaftener.

Materiale:

Registrering af kropsvægt:

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

Der er tiltagsevaluering i foråret 2004

Fokusgruppeinterview foretaget af projektmedarbejder i Esbjerg kommune:

Evalueringens formål er på baggrund af arbejdsgrupper (dvs. deltagerne i projektet) opstillede succesmål, at undersøge om og i hvilken grad disse er opfyldt. Resultaterne er tilgængelige Fokusgruppeinterview.

Familierne er blevet mere opmærksomme på værdien af at spise sundt og være fysisk aktive. Forældrene ønsker at støtte børnene i ovenstående.

Der er mange positive tilbagemeldinger om projektets aktivitetsindhold.

De fysiske aktiviteter i projektet har fungeret godt

Eksempel: 5 af børnene vil starte på nye fritidsaktiviteter

En del af børnene giver udtryk for at have fået nye venner og fået det bedre med klassekammeraterne.

Enkelte har haft så store problemer, at de er henvist til skolepsykolog.

Familierne har forsøgt at ændre på kosten, men kosten har været den sværeste del at ændre på (vaner), lettere at tage fat på fysiske del.

Der er ingen opgørelse af vægtreduktionen, idet børnene ikke er blevet vejlet (flere havde dog tabt sig synligt og fået ændret kropsholdning). Projektet har haft positive sociale effekter for deltagerne. Både forældre og børn har haft stor glæde af at møde ligesindede med samme problemer som dem selv.

Selvværdet er blevet prioriteret højt.

Børnene gav udtryk for, det var rart at lave aktiviteter sammen med andre, der også har svært ved f.eks. at løbe hurtigt etc.

5.1.2.2 Lang fremstilling

Tværfagligt projekt for overvægtige børn i Esbjerg kommune

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Esbjerg Amt: Ribe

Kontaktinformation: Doris Madsen, Jagtvej 39, 6700 Esbjerg. Tlf: 76163165, e-mail: doma@esbkomm.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen i Esbjerg kommune

Starttidspunkt: Februar 2003 **Sluttidspunkt:** Oktober 2003

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Udvikle på metoderne i en sundhedsfremmende indsats for disse børn (overvægtige/inaktive) via en aktiv indsats fra børnene og deres forældre. Give mulighed for at tage ansvar for egen sundhed i forhold til livsstil og skabe en bevidsthed om livsvilkårenes betydning for egen sundhed.

Målgruppe: Ca. 16 overvægtige børn, ca. 5 kg. over øverste percentil på vægtkurven. Barn og forældre er motiverede for at deltage.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 14 børn + forældre til 13 af disse børn. (1 familie flyttede, et hold forældre kom ikke til arrangementerne)

Antal børn som skal deltage: Ingen

Antal børn der pt. deltager: Ingen

Information om tiltag: Via sundhedsplejersken på barnets skole(mundtlig, skriftlig).

Rekruttering til deltagelse: 5 kg. Overvægt, motivation, klassetrin, udvalgte skoler i forhold til beliggenhed.

Rekrutteringsområde: Midtbyskoler, så børnene selv kunne transportere sig til aktivitetsstedet.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: En børnefysioterapeut, en ergoterapeut og to sundhedsplejersker.

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedsplejerske

Geografisk placering: Danmarksgade skole, Esbjerg (aktiviteter fysiske). Sundhedsplejerskens lokaler, Esbjerg. Nærmiljøet omkring Danmarksgade skole.

Varighed: Fra projektstart til afslutning (feb. 03 - okt. 03)

Hyppighed af møder: Fysiske aktiviteter for børnene: 2 gange 2 timer ugentligt. Forældre/børn arrangementer 7 gange i alt. Forældre alene 2 gange.

Opfølgning: Sundhedsplejerskerne på de enkelte skoler skulle følge op på børnene. Dette vides ikke helt med sikkerhed.

Familiedeltagelse: 3 gange hjemmebesøg. 4 gange madlavningsaftener (forældre/børn). 2 gange aktivitetsvurdering (forældre/børn). 2 gange aktiv vurdering (forældre). 1 gang lørdagstur (forældre/børn).

Projektorganisering: Aktiv deltagelse i projektet

Initiativ til tiltag: En børnefysioterapeut + en ergoterapeut.

Budget: 200.000 kr. Materialer og redskaber: 4000 kr. 1120 arbejdstimer: 196.000

Finansiering: Esbjerg kommune

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: 1) Fysiske aktiviteter med børnene 4 timer ugentligt, herunder afprøvning af fritidsmuligheder i byen. 2) Hjemmebesøg. 3) Aktiv vurdering med børnene. 4) Aktiv vurdering med forældre. 5) Madlavningsaftener.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I lille grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: Slet ikke

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: Slet ikke

Andre områder: Forældreskab: 4 Aktiviteter i dagligdagen: 4

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: At familien formulerer mål for egen sundhed. At skabe et miljø som fremmer aktivitet. At give barnet mulighed for at opleve glæden ved bevægelse. At styrke barnet fysisk. At styrke barnet i at indgå i samvær med andre børn. At barnet og familien oplever en følelse af sundhed. At familien får indsigt i livsvilkårenes betydning for sundheden. At forebygge sygdomme.

Tiltagsevaluering: Forår 2004. Fokusgruppeinterview foretaget af projektmedarbejder i Esbjerg kommune: Evalueringens formål er på baggrund af arbejdsgruppens (dvs. deltagerne i projektet) opstillede succesmål, at undersøge om og i hvilken grad disse er opfyldt.

Foreliggende evaluering: Resultaterne er tilgængelige. Fokusgruppeinterview.

Nuværende resultater: Familiernes er blevet mere opmærksomme på værdien af at spise sundt og være fysisk aktive. Forældrene ønsker at støtte børnene i ovenstående. Mange positive tilbagemeldinger om projektets aktivitetsindhold. De fysiske aktiviteter i projektet har fungeret godt. Eksempel: 5 af børnene vil starte på nye fritidsaktiviteter. En del af børnene giver udtryk for at have fået nye venner og fået det bedre med klassekammeraterne. Enkelte har haft så store problemer, der er henvist til skolepsykolog. Familiernes har forsøgt at ændre på kosten, men kosten har været den sværeste del at ændre på (vaner), lettere at tage fat på fysiske del. Ingen opgørelse af vægtreduktion, da børnene ikke er blevet vejlet (flere havde dog tabt sig synligt og fået ændret kropsholdning).

Forandring: Projektet har haft positive sociale effekter for deltagerne. Både forældre og børn har haft stor glæde af at møde ligesindede med samme problemer som dem selv. Selvværdet er blevet prioriteret højt. Børnene gav udtryk for, det var rart at lave aktiviteter sammen med andre, der også har svært ved f.eks. at løbe hurtigt etc.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: At der samarbejdes tværfagligt (der skulle have været større samarbejde med skole og SFH) optagelseskriterier for at deltage i tiltaget omkring overvægt: MOTIVATION! Både fra barnet, men især fra forældrenes side, som altid skal medinddrages. Børn med vanskelige sociale, psykologiske problemer skal have flere ressourcer tildelt.

Overvægtens grundproblemer: Ubalance mellem kost og motion. Forældre, der ikke kan sige nej, tage konstruktive konflikter med barnet. Kedsomhed/trøstespisning når de er alene. Mangler fritidsaktiviteter, noget at lave om eftermiddagen. Nogle forældre ser ikke barnets overvægt som vanskeligheder med at spise sunde/ikke for meget, og hvor aktive de er. Derfor virker tiltag, hvor fokus er på kost og motion ikke.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Ønske om forandring/MOTIVATION.

Forældreopbakning. Forældreressourcer og overskud. Tværfaglig indsats, hvor barnet/familien ses som en helhed, så man sikrer sig at få indblik i, hvor komplekst barnets overvægtsproblematik er

(kost, motion, venner, skole, familieliv, trivsel, selvværd/selvtillid m.m.)

Stærke svage sider: Stærke sider: Tværfagligt samarbejde, arbejdet foregår i barnets nærmiljø.

Hjemmebesøg, forældresamarbejde. Så mange forskellige tilbud i projektet giver større chance for at nå flest muligt for at skabe ændring i forhold til vaner. Langt forarbejde, hvor der blev diskuteret holdninger og værdier. Dette bevirkede, at det tværfaglige samarbejde blev godt. Svage sider:

Rekruttering til projektet 1) manglede at afklare forældremotivationen mere. 2) Der var en del socialt svage børn med i projektet, hvilket bevirkede at der blev brugt mange ressourcer på konflikthåndtering. Når disse børn deltager, kræver det flere voksne. Manglende samarbejde med skolen. Manglende vejledning om strukturen i projektet, så evalueringen ville have forløbet bedre.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 16/10-2005 18:48

5.2 Varde Kommune

5.2.1 Projekt: Mad – Motion – Samspil – en vej til et liv uden overvægt

5.2.1.1 Kort fremstilling

Ribe Amt -- Varde Kommune

Mad - Motion - Samspil. - en vej til et liv uden overvægt

Organisatorisk ansvarlig: Kirsten Enevoldsen/Lars Iversen.

Hhv. konsulent på skoleområdet og afd. chef for sundhed, kvalitet og udvikling.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Maj 2005

Mål: At forebygge fedme hos børn i indskolingsalderen, ved tidlig og tværfaglig indsats.

Målgruppe: 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: En bevidstgørelse af kost og motion og samspillet indvirkning på et sundt børneliv.

Der arbejdes konkret med sund kost og relevant tilgængelig motion dagligt (min. 1 time).

Materiale: Fagligt oplæg af forsker Bente Klarlund.

Video. Der er lavet materiale specifikt til den enkelte skole/klasse.

Registrering af kropsvægt: Ja. Der laves en før-undersøgelse af vaner, vægt og højde. Undersøgelsen foregår før og efter tema-perioden.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Udseende, Helseproblemer, Trivsel, Livskvalitet, Sygdomsrisici_forbundet_med_fedme.

Erfaringer og evaluering:

Intern evaluering i lærer-/sundhedsplejerske-gruppen.

Overordnet evaluering i amts-regi. Maj 2005.

5.2.1.2 Lang fremstilling

Mad - Motion - Samspil. - en vej til et liv uden overvægt

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Varde **Amt:** Ribe

Kontaktinformation: (Marianne Sigersted) Ninna Sørensen, Tove Skyum. Bytoften 24, 2800 Varde. Tlf.: 79 94 68 00, e-mail: masi@varde.dk

Organisatorisk ansvarlig: Kirsten Enevoldsen/Lars Iversen. Hhv. konsulent på skoleområdet og afd. chef for sundhed, kvalitet og udvikling.

Starttidspunkt: Maj 2004 **Sluttidspunkt:** Maj 2005

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At forebygge fedme hos børn i indskolingsalderen, ved tidlig og tværfaglig indsats.

Målgruppe: Børn i indskolingsalderen: 2. og 3. klasse samt deres forældre.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: ingen

Antal børn som skal deltage: 44 børn.

Antal børn der pt. deltager: ingen

Information om tiltag: Forældremøde september 2004. Timeundervisning i klassen.

Rekruttering til deltagelse: Klassevis

Rekrutteringsområde: Varde midtby.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejersker, lærer, Marte Meo terapeut, forsker, psykolog.

Projektansvarliges faglige baggrund: Uddannet sygeplejerske og efteruddannet sundhedsplejerske.

Geografisk placering: På skolen og i naturen.

Varighed: 1 uge/1 år.

Hyppighed af møder: Dagligt.

Opfølgning: Opfølgning i form af undersøgelse på ny: kost undersøgelse, motionsundersøgelse.

Familiedeltagelse: Opbakning til børnene i form af hjælp til sunde madpakker, opfordring til daglig motion på mindst 60 minutter.

Projektorganisering: Tovholder i Jakobi-distriktet (Marianne S.). Leder af sundhedsplejen (Nina Sørensen).

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejerskerne: Bente Skov Hvid, Maria Jørgensen og Jytte Pedersen.

Budget: 85.000 kr.. i 2004 + nyt budget i 2005. Sammensmeltning: materialer, kurser. Løn litteratur m.m.

Finansiering: Sundhedsinitiativpuljen i Ribe Amt til fremme af sundhedstiltag.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: En bevidstgørelse af kost og motion og samspillet indvirkning på et sundt børneliv. Der arbejdes konkret med sund kost og relevant tilgængelig motion dagligt (min. 1 time).

Materiale: Fagligt oplæg af forsker Bente Klarlund. Video. Der er lavet materiale specifikt til den enkelte skole/klasse.

Registrering af kropsvægt: Ja. Der laves en før-undersøgelse af vaner, vægt og højde. Undersøgelsen foregår før og efter tema-perioden.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I høj grad
Sundhed: I meget høj grad
Spisevaner: I meget høj grad
Spiseforstyrrelser: I nogen grad
Vægtreduktion: I nogen grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I høj grad
Udseende: I høj grad
Helseproblemer: I meget høj grad
Kostvejledning: I høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I lille grad
Færdigheder i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I meget høj grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Nej

Tiltagsevaluering: Intern evaluering i lærer-/sundhedsplejerske-gruppen. Overordnet evaluering i amts-regi. Maj 2005. Metoder?

Foreliggende evaluering: Nej.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Bente Klarlunds forskningsprojekt.

Overvægtens grundproblemer: Stillesiddende interesser og forkert kost.

Antagelser om forudsætninger for forandring: De voksne som gode rollemodeller og en tidlig forebyggende indsats i forhold til alderen.

Stærke svage sider: Flere faggruppers fokus på samme opgave. Inddragelse af forældre.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:22

5.3 Vejen Kommune

5.3.1 Projekt: Motion på skemaet

5.3.1.1 Kort fremstilling

Ribe Amt -- Vejen Kommune

Motion på skemaet

Organisatorisk ansvarlig: Vejen idrætscenter samt skolelæge Gorm Høyberg.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Uge 51 2003

Mål: Alle overvægtige børn skal have tilbuddet. 12-25% tager imod tilbuddet. 75% gennemfører de 3 mdr. kursus.

75% af de, der gennemføre kurset fortsætter med øget aktivitet 3 mdr. efter kurset er færdigt.

Målgruppe: 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Øge motionen hos deltagerne samt at vise forskellige former for motion.

Materiale: Ingen.

Registrering af kropsvægt: ved start - midtvejs - slut BMI.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Helseproblemer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Der skulle have været en slut evaluering, 3 måneder efter slut, men for få mødte op. Det eneste der foreligger er spørgeskema-undersøgelsen.

Der er en lille vægtreduktion blandt gruppen, de fleste nåede deres egne mål, en meget stor gruppe fortsætter med øget aktivitet. De var glade for tilbuddet, især det varierede tilbud (se spørgeskema) derudover har det været godt for dem at møde andre i "samme båd".

5.3.1.2 Lang fremstilling

Motion på skemaet

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Vejen **Amt:** Ribe

Kontaktinformation: Vejen idrætscenter samt skolelæge Gorm Høyberg, Rådhuset, 6600 Vejen.
Tlf.: 7996 5167, e-mail: gormh@vejenkommune.dk

Organisatorisk ansvarlig: Vejen idrætscenter samt skolelæge Gorm Høyberg.

Starttidspunkt: Uge 38 2003. **Sluttidspunkt:** Uge 51 2003

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Alle overvægtige børn skal have tilbuddet. 12-25% tager imod tilbuddet. 75% gennemfører de 3 mdr. kursus. 75% af de, der gennemføre kurset fortsætter med øget aktivitet 3 mdr. efter kurset er færdigt.

Målgruppe: Overvægtige børn i 4.-9. Klasse.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 15 børn.

Antal børn som skal deltage: Forløbet fortsætter som et almindeligt tilbud, men uden amt og kommunal støtte, dvs. fuld egen betaling.

Antal børn der pt. deltager: 18 børn.

Information om tiltag: Skoler, avis, egen læge, sundhedstjenesten.

Rekruttering til deltagelse: At børnene vejer for meget og har lyst til sjove idrætsformer sammen med andre.

Rekrutteringsområde: Vejen kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Der er tilknyttet gymnastiklærer til eleverne.

Projektansvarliges faglige baggrund: Læge.

Geografisk placering: Vejen idrætscenter.

Varighed: 3 x om ugen i 3 måneder.

Hyppighed af møder: 3 x om ugen.

Opfølgning: Ja men kun 6 af de 15 kom til opfølgningen 3 måneder efter slut, men der er lavet en spørgeskemaundersøgelse.

Familiedeltagelse: Forældrene var inviteret til orientering ved diætisten.

Projektorganisering: Skolelæge Gorm Høyberg er sammen med vejen idrætscenter ansvarlig for projektet. Gorm Høyberg er kontaktperson.

Initiativ til tiltag: Skolelæge Gorm Høyberg, Vejen kommune samt Vejen idrætscenter. Støtte fra Ribe Amt.

Budget: 30.000 kr. Der foreligger en beregning fra idrætscenteret.

Finansiering: 1/3 er egen betaling, 1/3 betales af Ribe Amt og 1/3 betales af Vejen kommune.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Øge motionen hos deltagerne samt at vise forskellige former for motion.

Materiale: Ingen.

Registrering af kropsvægt: ved start - midtvejs - slut BMI.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad
Spiseforstyrrelser: Slet ikke
Vægtreduktion: I nogen grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I høj grad
Sociale kompetencer: I høj grad
Udseende: Slet ikke
Helseproblemer: I høj grad
Kostvejledning: I høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I nogen grad
Færdigheder i madlavning: I lille grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: Slet ikke

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Kriterierne i projektbeskrivelsen blev opfyldt.

Tiltagsevaluering: Der skulle have været en slut evaluering, 3 måneder efter slut, men for få mødte op. Det eneste der foreligger er spørgeskema-undersøgelsen.

Foreliggende evaluering: Spørgeskemaet.

Nuværende resultater: Lille vægtreduktion, de fleste nåede deres egne mål, en meget stor gruppe fortsætter med øget aktivitet.

Forandring: De var glade for tilbuddet, især det varierede tilbud (se spørgeskema) derudover har det været godt for dem at møde andre i 'samme båd'.

Tiltagsets egne vurderinger og reflektioner:

Gode råd til andre: God planlægning, sikre sig evalueringen kan blive ok Før start.

Overvægtens grundproblemer: Nedsat motion, for dårlig kost, for meget tv og computer.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Det skal være sjovt at motionere - varieret tilbud. (så langsomt påpege kost).

Stærke svage sider: Det bedste var det varierede tilbud. Det svageste var opfølgningen. Ingen værdimåling og ingen ordentlig slut-evaluering.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 14:00

6 Ringkøbing Amt

6.1 Amtet

6.1.1 Projekt: "Vægten indeni"

6.1.1.1 Kort fremstilling

Ringkøbing Amt

"Vægten indeni"

Organisatorisk ansvarlig: Ringkøbing Amt

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** April 2005

Mål: At støtte de unges sociale og personlige kompetencer.
At styrke de unges relationer. **Målgruppe:** 13-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Den svenske metode

Materiale: Sundhedspædagogiske metoder: Du bestemmer - en anderledes sundhedsvejledning, Elisabeth Arborelius, Ringkøbing Amt 2000.
Evalueringsrapporten af pilotprojektet.

Registrering af kropsvægt: Ja.

Den lokale sundhedsplejerske som ikke deltager i projektet foretager to målinger: En før- og eftermåling bl.a. højde og vægt.

Højden måles stående, fuldt udstrakt og med samlede hæle. Måleredskabet er nagelfast og nøjagtigheden kontrolleres forud for målingen.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Ekstern evaluering foretages af sundhedsplejerske MPH Janni Ammitsbøll.
Effekt og proces evaluering.

6.1.1.2 Lang fremstilling

"Vægten indeni"

Generel tiltagsinformation:

Amt: Ringkøbing

Kontaktinformation: Ingeborg Kristensen, Sundhedsfremmeafdelingen, Østergade 41, 6950 Ringkøbing. Tlf: 96 75 30 00 / 96 75 32 52, e-mail: suik@ringamt.dk

Organisatorisk ansvarlig: Ringkøbing Amt

Starttidspunkt: November 2003 **Sluttidspunkt:** April 2005

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At støtte de unges sociale og personlige kompetencer. At styrke de unges relationer.

Målgruppe: Unge med overvægt (over 90 percentilen på Eva Andersens standard kurve) Vejledere af de unge: Lærere, pædagoger og sundhedsplejersker.

Aldersgruppe: 13-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Pilotprojekt med 5 deltagere.

Antal børn som skal deltage: Cirka 50

Information om tiltag: De unge bliver inviteret med af deres lærer eller sundhedsplejerske.

Rekruttering til deltagelse: Unge 14-22 årige overvægtige.

Rekrutteringsområde: Ringkøbing Amt

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Vejledere af de unge: Lærer, pædagoger, sundhedsplejersker. Undervisere af vejledere: Lærer, sundhedsplejerske. Supervision af vejledere: Psykolog

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedsplejerske- MPH

Geografisk placering: På skoler i området.

Varighed: Den unge deltager i grupper med fire moduler af to dage i alt: 8 dage. Enkelte møder hvor forældre inviteres med.

Hyppighed af møder: 10

Opfølgning: Nej, men den unge vil i dagligdagen træffe sine vejledere på skolen.

Familiedeltagelse: Forældre inviteres sammen med de unge få gange. Forældre informeres og samtykker omkring evalueringen af projektet.

Projektorganisering: Ingeborg Kristensen er projektleder for projektet i Ringkøbing Amt.

Initiativ til tiltag: Sundheds-fremmeafdelingen, Ingeborg Kristensen

Budget: Sundhedsstyrelsen 380.000 kr. til uddannelse, pr, serviceydelser og evaluering. Ringkøbing Amt 178.646 kr. til projekt ledelse og administration, temadag. Kommunerne 288.000 kr. til løn af vejlederne (vikar).

Finansiering: Sundhedsstyrelsens overvægtspulje, Ringkøbing Amt og de deltagende kommuner i amtet.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Den svenske metode

Materiale: Sundhedspædagogiske metoder: Du bestemmer - en anderledes sundhedsvejledning, Elisabeth Arborelius, Ringkøbing Amt 2000. Evalueringsrapporten af pilotprojektet.

Registrering af kropsvægt: Ja. Den lokale sundhedsplejerske som ikke deltager i projektet foretager to målinger: En før- og eftermåling bl.a. højde og vægt. Højden måles stående, fuldt udstrakt og med samlede hæle. Måleredskabet er nagelfast og nøjagtigheden kontrolleres forud for målingen.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra

kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Andre områder: Kreative madværksteder Hvis den unge selv søger viden om øvrige emner gives der oplysninger omkring dem.

Evaluerings af tiltaget:

Tiltagsevaluering: Ekstern evaluering af sundhedsplejerske MPH Janni Ammitsbøll. Effekt og proces evaluering.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 14:24

6.2 Egvad Kommune

6.2.1 Projekt: Knaplund Efterskole

6.2.1.1 Kort fremstilling

Ringkøbing Amt -- Egvad Kommune

Knaplund Efterskole

Organisatorisk ansvarlig: Bestyrelsen for hoven ungdomsskole

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Ikke besvaret.

Mål: Fokus på overvægt for elever i 8.-10. klasse.

At give disse muligheder for at få selvværd.

At tabe sig og få nye sociale relationer. **Målgruppe:** 13-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Arbejder primært med selvværd, selvopfattelse og dernæst med motivation til at dyrke motion.

Sideløbende er der kostvejledning og ugentlig vejning.

Materiale: Almindelig undervisningsmateriale. Desuden anvendes materiale fra sundhedsstyrelsen og forskellige organisationer.

Registrering af kropsvægt: Ja. Vægt/fedtprocent måles hver uge. Højde måles ved start og slut.

Vejningen foregår en gang om ugen i fællesskab, hvilket giver et godt rygstød.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selvværd, Sociale kompetencer, Udseende, Helseproblemer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici_forbundet_med_fedme.

Erfaringer og evaluering:

Der er kun en intern evaluering. Flere gange om året evalueres der med bestyrelsen og de ansatte. Der er ikke noget på skriftlig form endnu.

30 elever har tabt 246 kg.

En enkelt har tabt 27 kg.

Gennemsnit 8.2 kg.

En har taget 3.4 kg. på. Efter efterårsferien havde alle taget på.

Efter juleferien havde de fleste taget på, en del status quo, og 4 havde tabt sig.

Efter vinterferien havde ingen taget på. Nogle var status quo (+200 gr.)

Grunden er at de har fået "værktøjer" og selvværd.

6.2.1.2 Lang fremstilling

Knaplund Efterskole

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Egved Amt: Ringkøbing

Kontaktinformation: Børge Pedersen, Herningvej 9, 6880 Tarm. Tlf.: 75343494/23719521, e-mail: orris-pedersen@jubiiipost.dk

Organisatorisk ansvarlig: Bestyrelsen for hoven ungdomsskole

Starttidspunkt: 1/8 - 2003

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Fokus på overvægt for elever i 8.-10. klasse. At give disse muligheder for at få selvværd. At tabe sig og få nye sociale relationer.

Målgruppe: Elever i 8.-10. klasse. Disse er for gamle til julemærkehjemmene.

Aldersgruppe: 13-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 59

Antal børn som skal deltage: 66 børn skal deltage i perioden 1/8 - 04 til 1/7 - 05.

Antal børn der pt. deltager: 30

Information om tiltag: Mund til mund. Sundhedsplejerskerne/læger. Forvaltninger i kommuner og amter. Efterskolernes sekretariat.

Rekruttering til deltagelse: De henvender sig til efterskolen.

Rekrutteringsområde: Danmark og det danske mindretal i Sydschleswig.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Økonoma, hjemkundsskabslærer, idrætslærer.

Projektansvarliges faglige baggrund: Lærer

Geografisk placering: På efterskolen

Varighed: Et skoleår. Dvs. 41 uger

Hyppighed af møder: Der er møder hver dag.

Opfølgning: Der er ikke for nuværende planlagt opfølgning.

Familiedeltagelse: Familien indgår i workshops, besøg på skolen. Info via hjemmeside.

Projektorganisering: Forstander for efterskolen

Initiativ til tiltag: Bestyrelsen for hoven ungdomsskole

Budget: Omsætningen er 5.500.000 kr.

Finansiering: Regler for efterskoler.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Arbejder primært med selvværd, selvopfattelse og dernæst med motivation til at dyrke motion. Sideløbende er der kostvejledning og ugentlig vejning.

Materiale: Almindelig undervisningsmateriale. Desuden anvendes materiale fra sundhedsstyrelsen og forskellige organisationer.

Registrering af kropsvægt: Ja. Vægt/fedtprocent måles hver uge. Højde måles ved start og slut. Vejningen foregår en gang om ugen i fællesskab, hvilket giver et godt rygstød.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I meget høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I høj grad
Udseende: I høj grad
Helseproblemer: I høj grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I høj grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I høj grad
Andre områder: hjemmet: 4

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Nej

Tiltagsevaluering: Internt + flere gange om året med bestyrelse og ansatte.

Foreliggende evaluering: Der er kun en intern evaluering. Ikke på skriftlig form endnu.

Nuværende resultater: 30 elever har tabt 246 kg. En enkelt har tabt 27 kg. Gennemsnit 8.2 kg. Et par har taget 3.4 kg. på.

Forandring: Efter efterårsferien havde alle taget på. Efter juleferien havde de fleste taget på, en del status quo, og 4 havde tabt sig. Efter vinterferien havde ingen taget på. Nogle var status quo (+-200 gr.) Grunden er at de har fået 'værktøjer' og selvværd.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: At man skal tage fat på selvværdet inden man går i gang med vægtreduktion. Idræt skal omdefineres til motion. Børn og unge med overvægt har ikke deltaget i idrætsundervisningen i skolen!

Overvægtens grundproblemer: Familiestruktur. Medieafhængighed/positiv underholdning. Manglende fysisk aktivitet i de små klasser (mere idræt i skolen) (en time dagligt). De får koncentrationsbesvær og dermed manglende indlæring.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Det modsatte af angivet under overvægtens problemer. - Miljøskifte. - Aktiv hverdag. - Tilstedeværelse af fysisk aktivitet.

Stærke svage sider: Stærke sider: Længden af opholdet. Tiden til at opbygge selvværd og accept af sig selv sammen med ligesindede. Svage sider: Stærke kræfter slippes løs når den moppedede føler styrke.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 14:31

6.3 Ikast Kommune

6.3.1 Projekt: FBI (Friske børn i Ikast)

6.3.1.1 Kort fremstilling

Ringkøbing Amt -- Ikast Kommune

FBI (Friske børn i Ikast)

Organisatorisk ansvarlig: Den kommunale sundhedspleje

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Ikke besvaret.

Mål: Formål: at børnene vokser sig slanke. At opleve glæde ved at sætte sig. Motorikken bedres. Selvværd øges. Børn og forældre motiveres til at spise sund mad.

Bevidstgørelse om Livsstil og mulighed for ændringer. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Motion:

Bevægelse, mange forskellige former for bevægelse og lege.

Madlavnings og ernæringsteori.

Sundhedscafé:

Med arbejdet omkring målsætninger - livsstil og ændring til disse.

Materiale: Bøger som forældrene kan købe, dagbog.

Der er ikke udarbejdet specielt materiale til projektet. Der tages udgangspunkt i Du Bestemmer metoden.

Registrering af kropsvægt: Nej

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selvværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Der er et evalueringsforløb, hvor børn og forældre bliver spurgt ud fra målene ved start, under og efter forløbet. Det er intern evaluering via interview.

6.3.1.2 Lang fremstilling

FBI (Friske børn i Ikast)

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Ikast **Amt:** Ringkøbing

Kontaktinformation: Birgitte Olsen Ikast kommune, Sundhedsplejen, Torvet 6, 7430 Ikast. Tlf.: 99 60 43 64, e-mail: bio@ikast.dk

Organisatorisk ansvarlig: Den kommunale sundhedspleje

Starttidspunkt: I nuværende form: efteråret 2003.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Formål: at børnene vokser sig slanke. At opleve glæde ved at sætte sig. Motorikken bedres. Selvværd øges. Børn og forældre motiveres til at spise sund mad. Bevidstgørelse om Livsstil og mulighed for ændringer.

Målgruppe: Børn (overvægtige) 10-15 år og deres forældre.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: ca. 25

Antal børn som skal deltage: ?

Antal børn der pt. deltager: ca. 10

Information om tiltag: Via avisen, sundhedsplejersker og skolerne (lærerne).

Rekruttering til deltagelse: Alder samt interesse.

Rekrutteringsområde: Ikast by. Det er for hele kommunen.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Instruktør fra motionscentret. 2 sundhedsplejersker, 1 ernæringsvejleder.

Projektansvarliges faglige baggrund: Målsætning og planlægning samt evaluering.

Geografisk placering: Motionscentret, den lokale skole og sundhedsplejens mødelokale.

Varighed: Hvert kursus tager 10 uger. Enkelte børn tager 2 kurser.

Hyppighed af møder: Motionstimer 2 gange ugentligt. De andre møder ca. hver 14 dag.

Opfølgning: 50 Opfølgningen sker via kontakt til familien gennem projektets sundhedsplejersker. 8e1

Familiedeltagelse: Forældrene medvirker ved 3 gange madlavning + teori. 3 gange sundhedsaften ved sundhedsplejerskerne.

Projektorganisering: Ledende sundhedsplejerske

Initiativ til tiltag: Motionscenter i samarbejde med sundhedsplejen.

Budget: 15.000 kr. som motionscentret får fra kommunen til motions- og madlavningsdelen.

Egenbetaling pr. barn. Sundhedsplejerske timer.

Finansiering: Ikast kommune.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Motion: Bevægelse, mange forskellige former for bevægelse og lege. Madlavnings og ernærings teori. Sundhedscafé: Med arbejdet omkring målsætninger - livsstil og ændring til disse.

Materiale: Bøger som forældrene kan købe, dagbog. Der er ikke udarbejdet specielt materiale til projektet. Der tages udgangspunkt i Du Bestemmer metoden.

Registrering af kropsvægt: Nej

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I lille grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: Slet ikke

Færdigheder i madlavning: I lille grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: Slet ikke

Evaluering af tiltaget:

Tiltagsevaluering: Evalueringsforløb, hvor børn og forældre bliver spurgt ud fra målene ved start, under og efter forløbet. Intern evaluering via interview.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Overvægtens grundproblemer: Familiens livsstil.

Antagelser om forudsætninger for forandring: At forældrene medinddrages.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 14:36

0

6.4 Lemvig Kommune

6.4.1 Projekt: Kongensgaard Efterskole – Livsstilsefterskole

6.4.1.1 Kort fremstilling

Ringkøbing Amt -- Lemvig Kommune

Kongensgaard Efterskole - Livsstilsefterskole

Organisatorisk ansvarlig: Støttekreds /skolekreds Bestyrelse for Kongensgaard Efterskole.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Er uvist.

Mål: Igennem sund kost og motion at højne elevernes selvværd. At lære hvordan de laver sund og fedtfattig mad. **Målgruppe:** 13-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Sund kost, ernæringslære.

Valgfag: kost og sundhed, idræt.

Morgenmotion - 3 km. Hver morgen kl. 06.30.

Ingen slik i fælles områder.

Materiale: Brochurer, bøger - alt der kan støtte information.

Foredragsholdere.

Mange arrangementer - Galla fest, kabaret, cykel/overlevelsesture.

Registrering af kropsvægt: Ja - de vejes en gang om ugen.

En lærer/bestemt hver gang.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Helseproblemer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici_forbundet_med_fedme.

Erfaringer og evaluering:

Der foreligger en evaluering - skriftlig/planlægning af næste skoleår.

Vi har fået mere tilfredse elever, lidt mere omgængelige. De kan koncentrere sig, er blevet mere tilfredse med sig selv - bedre til at være sociale.

6.4.1.2 Lang fremstilling

Kongensgaard Efterskole - Livsstilsefterskole

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Lemvig **Amt:** Ringkøbing

Kontaktinformation: Arne Øe og Susanne Øe, Kongensgaard Efterskole, Nygaardvej 2, Nørre Nisum, 7620 Lemvig. Tlf.: 9789 1544, e-mail: kge@kge.dk

Organisatorisk ansvarlig: Støttekreds /skolekreds Bestyrelse for Kongensgaard Efterskole.

Starttidspunkt: Den 10. August 2004 **Sluttidspunkt:** Er uvist.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Igennem sund kost og motion at højne elevernes selvværd. At lære hvordan de laver sund og fedtfattig mad.

Målgruppe: Alle - men primært overvægtige elever fra 8-10 klasse.

Aldersgruppe: 13-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 47 elever - afslutter til juni 2004.

Antal børn som skal deltage: Forhåbentlig omkring 60-80 elever i fremtiden.

Antal børn der pt. deltager: 47 elever.

Information om tiltag: Pr - pjecer - Internet - efterskolernes sekretariat - skolevejledere - læger - annoncer - lokal presse - ude og hjemme etc..

Rekruttering til deltagelse: Skoleledere - eget initiativ - pressen.

Rekrutteringsområde: Hele landet.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Ernæringsbachelor (køkken) og idrætslærere.

Projektansvarliges faglige baggrund: Lærer.

Geografisk placering: Kongensgaard Efterskole i Nørre Nisum.

Varighed: 1-2 år. Det er forstanderen der afgør varigheden.

Opfølgning: Nej ikke planlagt.

Familiedeltagelse: De bliver inviteret til en weekend på Kongensgaard med elevernes dagsprogram.

Projektorganisering: Det er Arne Øe og Susanne Øe der er kontaktpersoner og ansvarlige for projektet på Kongensgaard Efterskole.

Initiativ til tiltag: Arne og Susanne Øe. Skolekredsen.

Budget: Statstilskud - de sædvanlige til efterskoler.

Finansiering: Stat + kommune + forældre betaling.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Sund kost, ernæringslære. Valgfag: kost og sundhed, idræt. Morgenmotion - 3 km. Hver morgen kl. 06.30. Ingen slik i fælles områder.

Materiale: Brochurer, bøger - alt der kan støtte information. Foredragsholdere. Mange arrangementer - Galla fest, kabaret, cykel/overlevelsesture.

Registrering af kropsvægt: Ja - de vejes en gang om ugen. En lærer/bestemt hver gang.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I meget høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I meget høj grad
Udseende: I lille grad
Helseproblemer: I høj grad
Kostvejledning: I høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I høj grad
Færdigheder i madlavning: I meget høj grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I høj grad
Andre områder: Daglig motion og andre færdigheder.

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Ja vores formålsparagraf - vort værdigrundlag. Se pjece.

Tiltagsevaluering: Alle - Er sket/ påbegyndt.

Foreliggende evaluering: Ja - Skriftlig/planlægning næste skoleår.

Nuværende resultater: Mere tilfredse elever, lidt mere omgængelige, kan koncentrere sig, blive mere tilfreds med sig selv - bedre til at være social.

Forandring: Ja - mere smil/overskud, tilfreds - social - omgangstonen er forbedret. Måske: kosten og motionen

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Ja, men vi skal have lidt mere tid - et par år endnu.

Overvægtens grundproblemer: 1. Familie relaterede problemer - skilsmisse - forsømmethed. 2. Lavt selvværd. 3. Underskud - falder nemt i. 4. Mangel på selvrespekt.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Motivation - opbakning fra hjemmet, viljestyrke, gå på mod, overskud, hurtige resultater.

Stærke svage sider: Vi står fast, maden er perfekt. Motion (morgen) er en succes. Det er ikke alle der er lige nemme at motivere - for meget rod - inden de kom.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:22

6.5 Skjern Kommune

6.5.1 Projekt: Herkules

6.5.1.1 Kort fremstilling

Ringkøbing Amt -- Skjern Kommune

Herkules

Organisatorisk ansvarlig: Ungdomsskolen

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Maj 2004.

Mål: At overvægtige børn oplever glæden ved at bruge kroppen, at de deltager i fremstilling af sund mad og danner socialrelation til andre i samme situation. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn

Indhold og metode:

Hovedindhold: At give overvægtige børn et sted at mødes sammen med andre overvægtige børn i samvær med voksne, der har overskud og lyst til at være sammen med dem.

At give børnene kendskab og erfaring med aktiviteter de kan deltage i, selvom de er overvægtige.

At fastholde denne gruppe børn i et fritidstilbud der aktiverer dem og hvor de har mødepligt.

At lave sund mad sammen med andre i samme situation.

Materiale: Intet.

Registrering af kropsvægt: Nej.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

Fast mødested har været et klasselokale på Amagerskolen, hvor aktiviteterne har foregået eller hvorfra gruppen har bevæget sig hen til dagens aktivitet på gå-ben når det har været muligt.

Medarbejderne har forskellig faglig baggrund, men fælles for dem har været, at de har erfaring med børn/unge og forskellig slags aktiviteter. Det vigtigste har dog været at de alle har ville engagere sig i projektet og har formået at skabe gode relationer til deltagerne.

De voksne har arbejdet ud fra at relationen til børnene har været vigtigere end aktiviteterne. Forældrene har givet udtryk for at det har været en succes og at det ikke tidligere har været muligt at fastholde deres børn i én fritidsaktivitet. I normale fritidsaktiviteter vil disse børn hurtigt stoppe, da de ikke magter samme aktivitetsniveau som andre børn (eller ikke tror de magter det).

I Herkules har der været tydelige voksne og det betyder langt mere for disse børn end selve aktiviteterne.

Aktiviteterne har været meget forskellige, svømning, ridning, kreativ pigeaften, skøjtebane, skatecenter, motionscenter, basketball, folkedans, cricket m.m. Ingen af deltagerne har på nuværende tidspunkt tilmeldt sig endnu en fritidsaktivitet. Efter aftale med skolesygeplejersken har de ikke kunnet vælge Herkules fra uden først at have en aftale om anden fritidsaktivitet.

Deltagerne er mødt positive til aktiviteterne og har lært at melde afbud. De har deltaget aktivt, om end at det har krævet nogen overtalelse. Ved at se andre aktive og blive forpustet, kan man også selv. Der har været god opbakning fra forældrene til Herkules og aktiviteterne.

Forældrene har været gode til at sende børnene af sted.

Deltagerne er stadig børn og kan have svært ved selv at ændre madvaner og adfærd i denne forbindelse. Ændrede madvaner og ændret adfærd i det daglige kræver en indsats i den enkelte familie. Alligevel har det værdi at bruge tid på at lave mad sammen med børnene. De ser og oplever sig selv og hinanden og får måske lyst til at spise noget andet end det de ellers gør. På længere sigt vil der være noget der sætter sig i deres oplevelser af måltider.

Disse børn er zapperbørn, som har prøvet meget forskelligt og som aldrig er blevet fastholdt i

en bestemt aktivitet.

Grunden til at de er blevet fastholdt i Herkules er aftalen der er indgået med forældrene og at børnene selv skal melde afbud, når de ikke kommer.

Medarbejderne har engageret sig i børnene og at der har været en rimelig høj personaledækning på en forholdsvis lille gruppe børn.

Klasselærerne giver udtryk for at børnene trives bedre i klassen, det enkelte barn trives bedre. Nogle af børnene er adfærdsvanskelige og har meget svært ved at begå sig i det daglige og har svært ved at skabe positive relationer til klassekammerater. I Herkules oplever de at være sammen med ligesindede, hvor det ikke altid er nødvendigt at hævde sig eller skabe særlig opmærksomhed om egen person. Den høje personaledækning gør at det er muligt at nå hvert enkelt barn og dermed tage de konflikter der kommer i opløbet.

6.5.1.2 Lang fremstilling

Herkules

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Skjern **Amt:** Ringkøbing

Kontaktinformation: Inger Møller, Finderupvej 9, 6900 Skjern. Tlf.: 9680 36 34 / 4080 3453, e-mail: ksim@skjern.dk

Organisatorisk ansvarlig: Ungdomsskolen

Starttidspunkt: September 2003. **Sluttidspunkt:** Maj 2004.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At overvægtige børn oplever glæden ved at bruge kroppen, at de deltager i fremstilling af sund mad og danner socialrelation til andre i samme situation.

Målgruppe: Overvægtige børn ca. 8 til 12 år.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Ca. 12 børn.

Antal børn som skal deltage: Deltagerne visiteres fortløbende gennem sundhedstjenesten - der er ingen minimum eller maksimum.

Antal børn der pt. deltager: Projektet holder pause indtil beslutning om økonomiske midler er på plads - derfor 0 deltagere på nuværende tidspunkt.

Information om tiltag: gennem samtale med skolesundhedsplejerske som så kontakter forældrene og sender skriftligt materiale ud.

Rekruttering til deltagelse: Helhedsvurdering af skolesundhedsplejersken. Overvægtige med ringe eller ingen tilknytning til fritidsaktiviteter.

Rekrutteringsområde: Skjern kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Overordnet står skolesundhedstjenesten sammen med ungdomsskolen for tiltaget. Undervisere er fortrinsvist lærere og pædagoger.

Projektansvarliges faglige baggrund: Inger Møller er sygeplejerske.

Geografisk placering: 2a På Amagerskolens lokaler samt skolekøkken. 818

Varighed: 1 år af gangen. Tager herefter projektet op til fornyet vurdering.

Hyppighed af møder: 1 gang om ugen.

Opfølgning: Evt. overføre til et hold på fitness center, som er oprettet for overvægtige overbygnings elever.

Familiedeltagelse: Ingen.

Projektorganisering: Inger Møller er kontaktperson på projektet for ungdomsskolen.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejen i ungdomsskolen.

Budget: Lederne betales som andre undervisere på ungdomsskolen, oprettet som hold under ungdomsskolen.

Finansiering: Ungdomsskolen.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: At give overvægtige børn et sted at mødes sammen med andre overvægtige børn i

samvær med voksne, der har overskud og lyst til at være sammen med dem. At give børnene kendskab og erfaring med aktiviteter de kan deltage i, selvom de er overvægtige. At fastholde denne gruppe børn i et fritidstilbud der aktiverer dem og hvor de har mødepligt. At lave sund mad sammen med andre i samme situation.

Materiale: Intet.

Registrering af kropsvægt: Nej.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I lille grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I lille grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: Slet ikke

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Evaluerings af tiltaget:

Tiltagsevaluering: be4 Fast mødested har været et klasselokale på Amagerskolen, hvor aktiviteterne har foregået eller hvorfra gruppen har bevæget sig hen til dagens aktivitet på gåben når det har været muligt. Medarbejderne har forskellig faglig baggrund, men fælles for dem har været, at de har erfaring med børn/unge og forskellig slags aktiviteter. Det vigtigste har dog været at de alle har ville engagere sig i projektet og har formået at skabe gode relationer til deltagerne. De voksne har arbejdet ud fra at relationen til børnene har været vigtigere end aktiviteterne. Forældrene har givet udtryk for at det har været en succes og at det ikke tidligere har været muligt at fastholde deres børn i én fritidsaktivitet. I normale fritidsaktiviteter vil disse børn hurtigt stoppe, da de ikke magter samme aktivitetsniveau som andre børn (eller ikke tror de magter det). I Herkules har der været tydelige voksne og det betyder langt mere for disse børn end selve aktiviteterne. Aktiviteterne har været meget forskellige, svømning, ridning, kreativ pigeaften, skøjtebane, skatecenter, motionscenter, basketball, folkedans, cricket m.m. Ingen af deltagerne har på nuværende tidspunkt tilmeldt sig endnu en fritidsaktivitet. Efter aftale med skolesygeplejersken har de ikke kunnet vælge Herkules fra uden først at have en aftale om anden fritidsaktivitet. Deltagerne er mødt positive til aktiviteterne og har lært at melde afbud. De har deltaget aktivt, om end at det har krævet nogen overtalelse. Ved at se andre aktive og blive forpustet, kan man også selv. Der har været god opbakning fra forældrene til Herkules og aktiviteterne. Forældrene har været gode til at sende børnene af sted. Deltagerne er stadig børn og kan have svært ved selv at ændre madvaner og adfærd i denne forbindelse. Ændrede madvaner og ændret adfærd i det daglige kræver en indsats i den enkelte familie. Alligevel har det værdi at bruge tid på at lave mad sammen med børnene. De ser og oplever sig selv og hinanden og får måske lyst til at spise noget andet end det de ellers gør. På længere sigt vil der være noget der sætter sig i deres oplevelser af måltider. Disse børn er zapperbørn, som har prøvet meget forskelligt og som aldrig er blevet fastholdt i en bestemt aktivitet. Grunden til at de er blevet fastholdt i Herkules er aftalen der er indgået med forældrene og at børnene selv skal melde afbud, når de ikke kommer. Medarbejderne har engageret sig i børnene og at der har været en rimelig høj personaledækning på en forholdsvis lille gruppe børn. Klasselærerne giver udtryk for at børnene trives bedre i klassen, det enkelte barn trives bedre. Nogle af børnene er adfærdsvanskelige og har meget svært ved at begå sig i det daglige og har svært ved at skabe positive relationer til

klassekammerater. I Herkules oplever de at være sammen med ligesindede, hvor det ikke altid er nødvendigt at hævde sig eller skabe særlig opmærksomhed om egen person. Den høje personaledækning gør at det er muligt at nå hvert enkelt barn og dermed tage de konflikter der kommer i opløbet. 2fe

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Overvægtens grundproblemer: Manglende kropsbevidsthed, manglende selvværd, inaktivitet, dårlige spisevaner. Det er helt klart forældrenes ansvar at deres 'små' børn bliver overvægtige.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Det afgørende er at forældrene ændre vaner. De inaktive børn er sjældent i meget aktive familier.

Stærke svage sider: Svage sider: Forældre erkender inddragelse i meget ringe grad.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 14:47

0

7 Roskilde Amt

7.1 Greve Kommune

7.1.1 Projekt: En smal sag

7.1.1.1 Kort fremstilling

Roskilde Amt -- Greve Kommune

En Smal Sag

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedstjenesten + ungdomsskolen

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Marts 2002

Mål: **Målgruppe:** 13-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Madlavning: 1 gang ugentlig

Motion: 1 gang ugentlig

Diætist-aften.

Mulighed for individuel vejledning.

Materiale: Ingen.

Registrering af kropsvægt: Ja, hvis de ønsker det.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder i madlavning,.

Erfaringer og evaluering:

7.1.1.2 Lang fremstilling

En Smal Sag

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Greve **Amt:** Roskilde

Kontaktinformation: Susan Ørbæk att. sundhedstjenesten, Rådhusolmen 10, 2670 Greve strand.

Tlf.: 43 97 95 65, e-mail: sun@greve.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedstjenesten + ungdomsskolen

Starttidspunkt: September 2002 **Sluttidspunkt:** Marts 2002

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Målgruppe: Overvægtige børn 13-16 år.

Aldersgruppe: 13-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 12

Antal børn som skal deltage: ingen

Antal børn der pt. deltager: 0

Information om tiltag: Via lærere, sundhedsplejersker og pjecer.

Rekruttering til deltagelse: Henvisning, samtale. Stigende vægt og eller vægt over 97% percentil. Ønske om hjælp.

Rekrutteringsområde: Hele kommunen.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Idrætsfolk (forskellige), sundhedsplejersken, diætist/ernærings og husholdningsøkonom/økonoma.

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedsplejerske

Geografisk placering: Ungdomsskole lokaler + ved forskellige idræt.

Varighed: 3 mdr. Mulighed for en mere periode.

Hyppighed af møder: 2-3 gange ugentligt + 3 fællesaftener.

Opfølgning: Det var planen

Familiedeltagelse: Temaaftener med diætist. Introduktion med forældre. Mulighed for samtaler løbende.

Projektorganisering: Vejleder i kost/motivation. Tovholder. Visitation. Forældrearrangementer. Rekruttering. Tværfagligt samarbejde m.m.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejen + ungdomsskolen.

Budget: Det er svært at svare på. Det var lederen af Ungdomsskolen, der styrede det.

Finansiering: Ungdomsskolens budget.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Madlavning: 1 gang ugentlig Motion: 1 gang ugentlig Diætist-aften. Mulighed for individuel vejledning.

Materiale: Ingen.

Registrering af kropsvægt: Ja, hvis de ønsker det.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra

kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I lille grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Evaluerings af tiltaget:

Tiltagets egne vurderinger og refleksioner:

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 14:55

0

7.1.2 Projekt: Hvalpeprojektet

7.1.2.1 Kort fremstilling

Roskilde Amt -- Greve Kommune

Hvalpeprojektet

Organisatorisk ansvarlig: Skoleafdelingen/sundhedstjenesten

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 1. januar 2002

Mål: **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Motion i motionsrum, svømning og andre typer motion 2 gange ugentligt.
Kostvejledning medforældre 2 gange i forløbet.

Materiale: Ingen.

Registrering af kropsvægt: Ja, hvis de ønsker det.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

7.1.2.2 Lang fremstilling

Hvalpeprojektet

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Greve **Amt:** Roskilde

Kontaktinformation: Susan Ørbæk att. sundhedstjenesten, Rådhusholmen 10, 2670 Greve strand.
Tlf.: 43 97 95 65, e-mail: sun@greve.dk

Organisatorisk ansvarlig: Skoleafdelingen/sundhedstjenesten

Starttidspunkt: 1. januar 2001 **Sluttidspunkt:** 1. januar 2002

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Målgruppe: Overvægtige 11-13 år (med forældresamarbejde)

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 17

Antal børn som skal deltage: ingen

Antal børn der pt. deltager: 0

Information om tiltag: Via lærere, sundhedsplejersker, pjecer.

Rekruttering til deltagelse: Henvisning, samtale. Stigende vægt og eller vægt over 97% percentil.
Ønske om hjælp.

Rekrutteringsområde: Distrikt i Greve

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Idrætsinstruktør, Sundhedsplejerske.

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedsplejerske

Geografisk placering: Greve motionscenter i Greve Svømmehal.

Varighed: 3 mdr.

Hyppighed af møder: 2 gange ugentlig + 3 fællesaftener.

Opfølgning: Det var planen.

Familiedeltagelse: Samtale ved start. Forældre aftener om kost m.m. Opfordring til motion m. børn.

Projektorganisering: Vejleder i kost/motivation. Tovholder. Visitation. Forældrearrangementer.

Rekruttering. Tværfagligt samarbejde m.m.

Initiativ til tiltag: Idrætsinstruktør og skoleleder i Børne og Unge forvaltningen.

Budget: Svært at svare på, men det var mest mandetimer der kostede og det gik ud over andre ting.

Finansiering: Indenfor nuværende ressourcer i begge afdelinger.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Motion i motionsrum, svømning og andre typer motion 2 gange ugentligt.

Kostvejledning med forældre 2 gange i forløbet.

Materiale: Ingen.

Registrering af kropsvægt: Ja, hvis de ønsker det.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I lille grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I nogen grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Evaluering af tiltaget:

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 14:54

7.2 Roskilde Kommune

7.2.1 Projekt: Lettere fremtid

7.2.1.1 Kort fremstilling

Roskilde Amt -- Roskilde Kommune

Lettere fremtid

Organisatorisk ansvarlig: Forebyggelses-afdelingen, Roskilde Amt.

Politisk er det forankret i forebyggelsesrådet.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Der er ikke sat sluttidspunkt på.

Mål: Skabe større trivsel og sundere kost- og motionsvaner for deltagerne for derigennem at standse udvikling af overvægt og evt. vægttab. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: 1) Familiens trivsel + de enkelte familiemedlemmers trivsel bl.a. via 2-3 psykologsamtaler med familien.

2) Sjøv motion for hele familien. Motivation til mere motion samt lidt teoretisk viden om, hvorfor motion er godt.

3) Sund kost - teoretisk og praktisk undervisning. Teori om hvad sund mad er. Inspiration til sund mad, der vises via praktisk madlavning (alle måltider).

Materiale: Der er lavet et inspirationskatalog til instruktørerne. Desuden får alle instruktører hæftet 'Lyt, forstå og accepter - dig selv og dine kursister', der beskriver noget om de problemstillinger, som de kan komme ud for. Udover dette bruger vi eksisterende materiale. Der er ikke nogen fast struktureret undervisningsmanual.

Registrering af kropsvægt: Ja der måles højde, vægt, taljemål, hoftemål, overarm og lår på alle deltagerne. Familierne måles og vejes som familie adskilt fra de øvrige familier. De bliver målt og vejede ved kursusstart, midt i forløbet og ved sidste kursusgang.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

Tiltagsevaluering:

1) Kurserne bliver evalueret ud fra spørgeskemaer + objektive dataer.

2) opfølgning - evaluering via telefoninterview.

Ad1) Foretages internt.

Ad2) Foretages af studerende.

Der foreligger en foreløbig evaluering efter de første 8 kurser. På basis af spørgeskemaer og objektive data (Rapport). Resultaterne, der især er brugt internt, kan rekvireres, men er ikke offentliggjort som sådan.

Ca. 87 % af de overvægtige har stoppet vægtstigning eller har tabt sig.

90% vil anbefale andre at deltage på kurset. Gennemførelsesprocent på 75%.

70% har fået det bedre som familie.

70% af børn og voksne har sat deres forbrug af slik og søde sager ned.

80% har hensigtsmæssigt måltidsmønster.

Børnene får større selværd og mere selvtillid. De bliver mere fysisk aktive og bliver bevidste om hvad de spiser. Det er en kombination af alle tiltagene i kurset. Fokus bliver fjernet fra overvægten til vaner og livsstil og fra at barnet og dets overvægt er et problem til, at overvægten er et symptom på at der er noget galt i barnets liv. Fx konflikter i familien.

7.2.1.2 Lang fremstilling

Lettere fremtid

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Roskilde **Amt:** Roskilde

Kontaktinformation: Britta Ortiz Forebyggelsesafdelingen, Køgevej 80, 4000 Roskilde. Tlf.: 4630 3520, E-mail: cfbo@ra.dk

Organisatorisk ansvarlig: Forebyggelses-afdelingen, Roskilde Amt. Politisk er det forankret i forebyggelsesrådet.

Starttidspunkt: Første kursus startede november 2000. **Sluttidspunkt:** Der er ikke sat sluttidspunkt på.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Skabe større trivsel og sundere kost- og motionsvaner for deltagerne for derigennem at standse udvikling af overvægt og evt. vægttab.

Målgruppe: Overvægtige børn og deres familier.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Deltagere der har afsluttet kurset: 119 børn + 119 voksne (gennemført hele kurset).

Antal børn som skal deltage: Det er der ikke sat mål på.

Antal børn der pt. deltager: 12 børn + 13 voksne.

Information om tiltag: Sundhedsplejersker, børneambulatoriet, praktiserende læger, kliniske diætister. Internettet (selvhenvendelse).

Rekruttering til deltagelse: Motivation for at deltage - i øvrigt ikke nogen henvisningskriterier.

Rekrutteringsområde: Roskilde Amt.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Klinisk psykolog Læge Professionsbachelor - ernæring og sundhed Motionssagkyndig.

Projektansvarliges faglige baggrund: Læge.

Geografisk placering: På de kommunale folkeskoler.

Varighed: 11 mødegange over ca. 5 måneder - kurset er på 11 mødegange.

Hyppighed af møder: Ca. hver anden lørdag (5 timer pr. gang).

Opfølgning: Deltagerne får mindst to gange om året tilsendt et nyhedsbrev med ny inspiration og evt. nye pjecer. Oprindeligt var det planlagt at der skulle være en opfølgingsmødegang ca. ½ år efter sidste kursusgang, men ingen dukkede op. Der har været forsøgt at afholde et træf for alle familier, men kun få mødte op. Vi vil dog forsøge at afholde det igen.

Familiedeltagelse: Hele familien deltager i det hele.

Projektorganisering: Læge Britta Ortiz står for projektet i Roskilde Amts forebyggelsesafdeling.

Initiativ til tiltag: I 1999 blev der nedsat en arbejdsgruppe med repræsentanter fra de kommunale sundhedstjenester, en amtslig diætist, en fra børneafdelingen og forebyggelsesafdelingen, der skulle sætte fokus på de ovennævnte børn. I forebyggelsesafdelingen var kost

Budget: Der har hvert år været brugt mellem 150.000 - 200.000 kr. Politisk har der været fokus på området og der har været lavet omrøringer på afdelings budgettet for at holde ventelisterne nede.

Finansiering: Forebyggelsesrådet + lille deltagerbetaling.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: 1) Familiens trivsel + de enkelte familiemedlemmers trivsel bl.a. via 2-3 psykologsamtaler med familien. 2) Sjøv motion for hele familien. Motivation til mere motion samt lidt teoretisk viden om, hvorfor motion er godt. 3) Sund kost - teoretisk og praktisk undervisning. Teori om hvad sund mad er. Inspiration til sund mad, der vises via praktisk madlavning (alle

måltider).

Materiale: Der er lavet et inspirationskatalog til instruktørerne. Desuden får alle instruktører hæftet 'Lyt, forstå og accepter - dig selv og dine kursister', der beskriver noget om de problemstillinger, som de kan komme ud for. Udover dette bruger vi eksisterende materiale. Der er ikke nogen fast struktureret undervisningsmanual.

Registrering af kropsvægt: Ja der måles højde, vægt, taljemål, hoftemål, overarm og lår på alle deltagerne. Familiene måles og vejes som familie adskilt fra de øvrige familier. De bliver målt og vejjet ved kursusstart, midt i forløbet og ved sidste kursusgang.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I meget høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I lille grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I lille grad

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Andre områder: I meget høj grad ændring i vaner - der skal være plads til at ændre vaner - også mentalt.

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: 1) tilfredshed med kurset. 2) De mål og delmål deltagerne opstiller skal være opfyldt. 3) Større trivsel. 4) Ny viden om sund mad + at sund mad er lækker mad. 5) Mere fysisk aktive. 6) Mere bevidste om hvorfor det er godt at være fysisk aktiv. 7) De overvægtiges vægtstigning bør stoppes.

Tiltagsevaluering: 1) Kurserne bliver evalueret ud fra spørgeskemaer + objektive dataer. 2) opfølgning - evaluering via telefoninterview. Ad1) Foretages internt. Ad2) Foretages af studerende.

Foreliggende evaluering: Der foreligger en foreløbig evaluering efter de første 8 kurser. På basis af spørgeskemaer og objektive data. (Rapport). Resultaterne der især er brugt internt kan rekvireres, men er ikke offentliggjort som sådan.

Nuværende resultater: Ca. 87 % af de overvægtige har stoppet vægtstigning eller har tabt sig. 90% vil anbefale andre at deltage på kurset. Gennemførelsesprocent på 75%. 70% har fået det bedre som familie. 70% af børn og voksne har sat deres forbrug af slik og søde sager ned. 80% har hensigtsmæssigt måltidsmønster.

Forandring: Ja de får større selvværd og mere selvtillid. De bliver mere fysisk aktive og bliver bevidste om hvad de spiser. Det er en kombination af alle tiltagene i kurset. Fokus bliver fjernet fra overvægten til vaner og livsstil og fra at barnet og dets overvægt er et problem til, at overvægten er et symptom på at der er noget galt i barnets liv. Fx konflikter i familien.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: 1) Anvend fagligt kompetente og engagerede undervisere. 2) Se deltagerne som mennesker/individer og ikke som overvægtige eller som et problem. 3) Arbejd tværfagligt og se deltagerne som bestående af både psyke og som samt sociale individer (en del af en familie).

Overvægtens grundproblemer: Overvægten ser vi et symptom på, at der er noget galt i barnets liv. Herudover kan der være nogle uhensigtsmæssige vaner.

Antagelser om forudsætninger for forandring: 1) Familiens inddragelse. 2) Øge barnets trivsel. 3) Give barnet plads til at ændre vaner (vi har alle fastlåste forestillinger om hinanden - det har fremmede ikke).

Stærke svage sider: Stærke sider: At hele familien deltager samt tværfagligheden. Svage sider: At behovet er meget større end vi kan opfylde.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 15:03

8 Storstrøms Amt

8.1 Nykøbing Falster Kommune

8.1.1 Projekt: Adipositas ambulatorium

8.1.1.1 Kort fremstilling

Storstrøms Amt -- Nykøbing Kommune

Adipositas ambulatorium

Organisatorisk ansvarlig: Børneafdelingen / børneambulatoriet, Storstrømmens sygehus Nykøbing Falster, FBE-ledelsen.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** ikke fastlagt.

Mål: - At udvikle barnets kompetence, så det kan handle for at fremme egne (og evt. andres) sunde mad og motionsvaner.

- at involvere forældre således at det bliver et fælles anliggende.
- At barnet er fysisk aktivt hver dag.
- At barnets kostvaner lever op til de officielle anbefalinger.
- At øge barnets selvværd, selvtillid og kropsopfattelse.
- Hjælpe barnet til at få et afbalanceret forhold til mad og fysisk aktivitet. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: At øge sundhed og trivsel samt forebygge sygdom/yderligere vægtstigning hos børn og unge i alderen 3-17 år, der vejer for meget, i samråd med deres forældre.

Materiale: Materialet er udviklet af sygeplejersker på børneafdeling SSNÆ + SSNY. Samt bogen 'Hvalpefedt' udgivet af forbrugerstyrelsen. Kostregistreringsplan over 3 dage. Aftalebog, hvor aftaler mv. kan skrives. Oplysningsseddel om familieforhold, tidl. 'slankekur'.

Registrering af kropsvægt: Ja, børnene vejes hver gang, hvis de ønsker det. De vejes altid alene sammen med sygeplejersken.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selvværd, Sociale kompetencer, Udseende, Helseproblemer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici_forbundet_med_fedme.

Erfaringer og evaluering:

Tiltagevaluering om målene er opfyldt, dvs. har barnet tabt sig, fået større selvværd/selvtillid, begyndt at dyrke motion etc..

Både børn og forældre er meget glade for tilbuddet og føler de får en viden samt et tiltrængt "spark" bagi til at komme i gang.

Børnene er blevet gladere, mere udadvendte, mere selvtillid.

Bl.a. på grund af samtalerne ud fra "du bestemmer metoden", samt at børnene bliver taget alvorligt og får snakket deres frustrationer omkring deres overvægt igennem.

8.1.1.2 Lang fremstilling

Adipositas ambulatorium

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Nykøbing **Amt:** Storstrøms

Kontaktinformation: Storstrømmens sygehus Nykøbing Falster, Børneafdelingen, Trine Vægter, Fjordvej 15, 4800 Nykøbing F. Tlf.: 5488 5030, e-mail: tvae@cnf.stam.dk

Organisatorisk ansvarlig: Børneafdelingen / børneambulatoriet, Storstrømmens sygehus Nykøbing Falster, FBE-ledelsen.

Starttidspunkt: 1. September 2003 **Sluttidspunkt:** ikke fastlagt.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: - At udvikle barnets kompetence, så det kan handle for at fremme egne (og evt. andres) sunde mad og motionsvaner. - at involvere forældre således at det bliver et fælles anliggende. - At barnet er fysisk aktivt hver dag. - At barnets kostvaner lever op til de officielle anbefalinger. - At øge barnets selvværd, selvtillid og kropsopfattelse. - Hjælpe barnet til at få et afbalanceret forhold til mad og fysisk aktivitet.

Målgruppe: Børn og unge i alderen 3-17 år + forældrene.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Ingen er afsluttet men p.t. har vi 20 børn samt nogle på

Antal børn som skal deltage: Uvist - kalkuleret med 15 stk. på årsplan, men tallet bliver nok dobbelt så stort.

Antal børn der pt. deltager: 20 børn.

Information om tiltag: Praktiserende læge, sundhedsplejerske, børn som har været indlagt i afdelingen.

Rekruttering til deltagelse: At børnene vejer for meget ud fra vedtagne kriterier for overvægt.

Henvist af egen læge, kommunelæge, sundhedsplejerske eller personalet på børneafdelingen. Børn som har været på Julemærkehjem og som har brug for støtte og vejledning til at forhindre tilbagefald.

Rekrutteringsområde: Sydlige del af Storstrøms Amt, inklusiv Møn samt Sydsjælland.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Børnelæge som laver forundersøgelse for at udelukke evt. medicinsk årsag til overvægten. Diætist og sygeplejerske. Vi er i gang med at etablere samarbejde med en personlig træner som på nuværende tidspunkt kører udelukkende hold for børn med overvægt i det lokale motionscenter. Desværre er det meget dyrt, så derfor forsøger vi at få motionsdelen over i andet regi, hvor der kan søges kommunalt tilskud.

Projektansvarliges faglige baggrund: Trine Vægter har stor erfaring og viden inden for ernæring, motion og kommunikation med børn og unge, samarbejde med forældre, motionsfaktorer etc.. Er uddannet sygeplejerske. Har arbejdet på børneafdelingen i 12 år, er uddannet praktikvejleder. Har

Geografisk placering: På /I børneambulatoriet på Storstrømmens sygehus Nykøbing Falster.

Varighed: Ca. 3 år.

Hyppighed af møder: I starten en gang om måneden, 1 times samtale pr. gang.

Opfølgning: Endnu ikke planlagt.

Familiedeltagelse: Samtaler både med barn og forældre, samt samtaler med børnene alene. 2 planlagte familieaftener på årsplan, hvor børn i samme aldersgruppe + forældre bliver inviteret.

Projektorganisering: Trine Vægter er teamleder i afdelingen Gastro-nefrologiske team som varetager udviklingen af sygeplejen til bl.a. overvægtige børn. Trine Vægter står som værende kontaktperson og leder af projektet for børneafdelingen, Storstrømmens sygehus.

Initiativ til tiltag: Sygeplejerske Trine Vægter i samarbejde med af delingslæge Anne Janet Lynn-Petersen, samt diætist Annette Martinsen.

Budget: Uvist - indgår i afdelingens samlede budget, men udregnet i timeforbrug skulle det svare til ca. 130.000 kr.

Finansiering: Børneafdelingen. Budget; skulle have været finansieret som projekt, men der blev 'fundet' penge i afdelingens budget.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: At øge sundhed og trivsel samt forebygge sygdom/yderligere vægtstigning hos børn og unge i alderen 3-17 år, der vejer for meget, i samråd med deres forældre.

Materiale: Materialet er udviklet af sygeplejersker på børneafdeling SSNÆ + SSNY. Samt bogen 'Hvalpefedt' udgivet af forbrugerstyrelsen. Kostregistreringsplan over 3 dage. Aftalebog, hvor aftaler mv. kan skrives. Oplysningsseddel om familieforhold, tidl. 'slankekur'.

Registrering af kropsvægt: Ja, børnene vejes hver gang, hvis de ønsker det. De vejes altid alene sammen med sygeplejersken.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I meget høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I meget høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I høj grad

Andre områder: Motivation i meget høj grad.

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Se projektbeskrivelse.

Tiltagsevaluering: Om målene er opfyldt, dvs. har barnet tabt sig, fået større selvværd/selvtillid, begyndt at dyrke motion etc..

Foreliggende evaluering: Nej.

Nuværende resultater: Både børn og forældre er meget glade for tilbuddet og føler de får en viden samt et tiltrængt spark bagi til at komme igang.

Forandring: ja gladere, mere udadvendte, mere selvtillid. Bl.a. på grund af samtalerne ud fra 'du bestemmer metoden' samt at børnene bliver taget alvorligt og får snakket om deres frustrationer omkring deres overvægt igennem.

Tiltagets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Godt at vælge en metode at arbejde efter, fx 'du bestemmer'. Opsætte overskuelige mål som kan tilpasses det enkelte barn. Nedskrive aftaler med barnet så man har et udgangspunkt for samtalerne, f.eks. hvad gik godt, hvad var skidt etc.

Overvægtens grundproblemer: Dårlige kostvaner, manglende forældre styring omkring mad/madindtag, psykosociale problemer, dårlig selvtillid, mobning.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Forældrenes støtte og opbakning, motivation, ændringer i adfærd.

Stærke svage sider: Stærke sider: Vores måde at kommunikere med børnene på. Hjælper dem med 'kostplaner'. Inddrager hele familien. Svage sider: Ingen mulighed for at tilbyde gratis motion.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:21

8.1.2 Projekt: Sundhed og aktivitet i skolen "Bevæg dig sund" – Tilbud til unge mellem 12 og 16 år der vejer for meget

8.1.2.1 Kort fremstilling

Storstrøms Amt -- Nykøbing Falster Kommune

Sundhed og aktivitet i skolen "Bevæg dig sund" - Tilbud til unge mellem 12 og 16 år der vejer for meget

Organisatorisk ansvarlig: Folkesundheds-centeret i samarbejde med Amtssundheds-plejersken har hovedansvaret for projektet, men projekterne er også forankret i de enkelte kommuner.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Juli 2006

Mål: Formål:

- At støtte unge mennesker mellem 12-16 år der vejer for meget i at gøre en indsats, der føre til en sundere livsstil.
- Intensivt grænseoverskridende samarbejde i en EU-region (fagpersoner, idrætsorganisation, kommuner, Amt).
- Udvikling af en grænseoverskridende Best-Practice-Model til forebyggelse af overvægt (inkl. Følgesygdomme), dårlig motorik samt styrkelse af selvværdsfølelse.
- Integration af modellen i den enkelte kommune.
- Sikring af erfaringerne fra projektet gennem en videnskabelig evaluering.

Mål for interventionen: At formidle viden og skabe mulighed for at den enkelte unge får:

- Indsigt og forståelse for de psykologiske grunde til overvægt.
- Øget handlekompetence til at foretage sunde valg som han/hun er tilfreds med både i forhold til sig selv og andre.
- Øget fysisk aktivitet på min. 1 time om dagen.
- Styrkede sociale relationer.
- Sund og hensigtsmæssig kost med speciel fokus på reduceret energi indtag fra sukker og fedt.
- Aktivt udadrettet liv fx væk fra fjernsynet, computere og lign.
- Meldt sig til og deltaget i lokale sportsaktiviteter under og i forlængelse af interventionen.

Målgruppe: 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Samtale med sundhedsplejerske/børn- og unge læge ud fra metoden 'De bestemmer'. (Metoden, der skal føre til øget handlekompetence hos den enkelte elev, består af 3 gruppesamtaler (ca. 5-6 elever i hver gruppe) og 3 individuelle samtaler i løbet af et par måneder. Desuden 'Sjov og motion' i DGI-regi.

Materiale: Du bestemmer materialet fra Sundhedsfremmeafdelingen i Ringkøbing Amt. Der er udarbejdet en pjece der uddeles til målgruppen samt en pjece om det internationale samarbejde.

Registrering af kropsvægt: Når de begynder i projektet. I projektperioden måles konditionen ud fra 'Yo-yo test'. Vægt og højde måles igen ved udtrædelse af projektet. I projektforsløbet er der ikke fokus på vægten.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Helseproblemer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

En procentdel af deltagerne vil blive interviewet af ekstern evaluator.

Der er en foreliggende evaluering for den tyske del af projektet.

8.1.2.2 Lang fremstilling

Sundhed og aktivitet i skolen "Bevæg dig sund" - Tilbud til unge mellem 12 og 16 år der vejer for meget

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Nykøbing Falster **Amt:** Storstrøms

Kontaktinformation: Projektleder Else Garver, Folkesundhedscenteret, Jernbanegade 43, 1.th. 4800 Nyk. F. Tlf.: 54845175, e-mail: ega@shf.stam.dk

Organisatorisk ansvarlig: Folkesundheds-centeret i samarbejde med Amtssundheds-plejersken har hovedansvaret for projektet, men projekterne er også forankret i de enkelte kommuner.

Starttidspunkt: August 2003 **Sluttidspunkt:** Juli 2006

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Formål: - At støtte unge mennesker mellem 12-16 år der vejer for meget i at gøre en indsats, der føre til en sundere livsstil. - Intensivt grænseoverskridende samarbejde i en EU-region (fagpersoner, idrætsorganisation, kommuner, Amt). - Udvikling af en grænseoverskridende Best-Practice-Model til forebyggelse af overvægt (inkl.. Følgesygdomme), dårlig motorik samt styrkelse af selvværdsfølelse. - Integration af modellen i den enkelte kommune. - Sikring af erfaringerne fra projektet gennem en videnskabelig evaluering. Mål for interventionen: At formidle viden og skabe mulighed for at den enkelte unge får: - Indsigt og forståelse for de psykologiske grunde til overvægt. - Øget handlekompetence til at foretage sunde valg som han/hun er tilfreds med både i forhold til sig selv og andre. - Øget fysisk aktivitet på min. 1 time om dagen. - Styrkede sociale relationer. - Sund og hensigtsmæssig kost med speciel fokus på reduceret energi indtag fra sukker og fedt. - Aktivt udadrettet liv fx væk fra fjernsynet, computere og lign. - Meldt sig til og deltaget i lokale sportsaktiviteter under og i forlængelse af interventionen.

Målgruppe: Unge mennesker mellem 12-16 år der både har et forhøjet BMI og som ud fra en klinisk vurdering bedømmes som overvægtige.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Ingen.

Antal børn som skal deltage: Der er planlagt en intervention af 360 unge over 3 år.

Antal børn der pt. deltager: 60 unge.

Information om tiltag: Via sundhedsplejersken der er tilknyttet skolen (det behøver ikke være den der er med i projektet) giver pjece og orientering til unge der opfylder kriterierne.

Rekruttering til deltagelse: Unge mennesker mellem 12-16 år der både har et forhøjet BMI og som ud fra en klinisk vurdering bedømmes som overvægtige. Vægt over 90 percentilen på Else Andersens standard kurver for pågældende højde (svær overvægt: over 97 percentilen). Eller BMI over 90 percentil for pågældende aldersgruppe (også Else Andersens kurver) (svær overvægt: over 97 percentilen samt klinisk vurdering der bekræfter betydende overvægt foretaget af sundhedsplejerske eller læge).

Rekrutteringsområde: I øjeblikket fungerer projektet i 5 kommuner i Storstrøms Amt. 10 nye kommuner er ved at forberede deltagelse i løbet af efteråret 2004. Der regnes med at projektet udvides med 8 nye kommuner i hvert skoleår i en 3 års periode. Det forventes, at de 8 interventionskommuner efter et års intervention får implementeret tilbuddet og således giver plads til, at de næste 8 nye kommuner kan oprette projekt. Efter 3 år vil alle 24 kommuner i Storstrøms Amt have fået erfaring med projekt til 12-16 årige unge med overvægt.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: - Kommunal sundhedsplejerske - Børne- og unge læge - DGI-instruktør - Diætist -

Fysioterapeut

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedsplejerske. Diplom i Folkesundhedsvidenskab - har afleveret masteropgave i Folkesundhedsvidenskab.

Geografisk placering: På skolen samt i idrætsforeningens lokale.

Varighed: Efter behov. Det kan være et skoleår - der kan være både kortere og længere tid afhængig af personens handlekompetence (se mål).

Hyppighed af møder: 6 samtaler med sundhedsplejerske á 1 times varighed i løbet af to måneder, samt en time ugentlig bevægelse i DGI regi.

Opfølgning: Så længe eleven er i skolesystemet, vil sundhedsplejersken følge op via årlige samtaler - eller oftere hvis der er behov for det.

Familiedeltagelse: I løbet af en sæson er der to familieaftener i hver kommune, hvor der er indlæg fra fysioterapeut om hvorfor det er vigtigt at bevæge sig samt fra diætist om hvad ernæringsrigtig mad er.

Projektorganisering: Else Garver står for projektet i Storstrøms Amt.

Initiativ til tiltag: I Storstrøms Amt er der prioriteret at arbejde med kost og motion med fokus på forebyggelse af svær overvægt. Folkesundhedscenteret fik via Amtssundhedsplejersken henvendelse fra de Kommunale Sundhedstjenester om at udarbejde tilbud til børn/unge.

Budget: Til den nationale del af projektet er der fra forebyggelseskontoen beregnet en samlet udgift for intervention af 360 unge over 3 år. 253.000 kr. + 247.500 kr. + 247.500 kr. = 748.000 kr. Hertil kommer det internationale samarbejde. Samlede udgifter

Finansiering: Projektet finansieres via amtets forebyggelseskonto samt da projektet indgår i et Interreg. samarbejde kommer der også midler via EU. Desuden støtter den enkelte kommune, med arbejdstid til sundhedsplejerske samt DGI støtter med uddannelse af instruktør

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Samtale med sundhedsplejerske/børn- og unge læge ud fra metoden 'De bestemmer'. (Metoden, der skal føre til øget handlekompetence hos den enkelte elev, består af 3 gruppesamtaler (ca. 5-6 elever i hver gruppe) og 3 individuelle samtaler i løbet af et par måneder. Desuden 'Sjov og motion' i DGI-regi.

Materiale: Du bestemmer materialet fra Sundhedsfremmeafdelingen i Ringkøbing Amt. Der er udarbejdet en pjece der uddeles til målgruppen samt en pjece om det internationale samarbejde.

Registrering af kropsvægt: Når de begynder i projektet. I projektperioden måles konditionen ud fra 'Yo-yo test'. Vægt og højde måles igen ved udtrædelse af projektet. I projektforløbet er der ikke fokus på vægten.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I nogen grad

Spisevaner: I nogen grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I lille grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvverd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I nogen grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I lille grad

Færdigheder i madlavning: I lille grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Ja ud fra målet at den enkelte unge får: - Indsigt og forståelse for de psykologiske grunde til overvægt. - Øget handlekompetence til at foretage sunde valg som han/hun er tilfreds med både i forhold til sig selv og andre. - Øget fysisk aktivitet på min. 1 time om dagen. - Styrkede sociale relationer. - Sund og hensigtsmæssig kost med speciel fokus på reduceret energi indtag fra sukker og fedt. - Aktivt udadrettet liv fx væk fra fjernsynet, computere og lign. - Meldt sig til og deltaget i lokale sportsaktiviteter under og i forlængelse af interventionen.

Tiltagsevaluering: En % del af deltagerne vil blive interviewet af ekstern evaluator.

Foreliggende evaluering: Nej - ikke endnu i det danske delprojekt, men der gør i den tyske del.

Nuværende resultater: Ingen - det er ikke opgjort endnu.

Forandring: Disse data er ikke indsamlet endnu.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Overvægtens grundproblemer: Jeg arbejder ikke direkte med de unge, så det kan jeg ikke udtale mig om. Erfaringsdata er ikke indsamlet endnu.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Vedholdenhed. At de kontaktes hvis de ikke kommer og ikke har meldt afbud.

Stærke svage sider: Stærke sider: Bruge 'Du bestemmer metoden'. Samarbejde med DGI. Svage sider: Tidsforbruget for fagpersoner - det er mere end de havde regnet med.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:20

8.2 Næstved Kommune

8.2.1 Projekt: Overvægt hos børn og unge

8.2.1.1 Kort fremstilling

Storstrøms Amt -- Næstved Kommune

Overvægt hos børn og unge

Organisatorisk ansvarlig: Børneafdelingen - børneambulatoriet, Storstrømmen Sygehus i Næstved.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Ikke besvaret.

Mål: **Målgruppe:** 0-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Det psykologisk. Selvværd (selvtillid)

Hvem er jeg (barnet). Hvilken rolle har jeg i den familie hvor jeg bor. Hvem er min mor, far, og hvad laver de. Hvem bestemmer derhjemme. Har jeg det godt inden i mig selv. Skole, kammerater, fritid, lommepenge, jobs, mobning, kærester, fester, alkohol, stoffer, sex og søskende.

Kost: hvad er der i skabene derhjemme. Hvem laver mad? Indkøb, spiser I sammen.

Motion.

Materiale: For 1. besøg får familien tilsendt gul pjece, overvægt hos børn samt 2 dagbøger som de skal have udfyldt til 1. besøg.

Der anvendes ikke så meget materiale.

Alle børn kan få udleveret aftalebogen.

Nogle gange pjecen: fedt nok! eller Hvalpefedt.

Registrering af kropsvægt: Ja. Hver gang, hvis barnet vil. Ellers ikke.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Udseende, Helseproblemer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Vi er i gang med noget kvalitetssikring.

50% falder lidt i BMI

få % står stand by

48% stiger i BMI

Mundtlig udtryk for at familien, barnet har været glade for at deltage i projektet. Lidt bange for at "slippe". Flere får mere selvværd - virker gladere pga. den tætte kontakt. Spørger meget ind til det der kan gøre "ondt" (det psykologiske).

8.2.1.2 Lang fremstilling

Overvægt hos børn og unge

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Næstved **Amt:** Storstrøms

Kontaktinformation: Tina Hom Hansen og (Marie Stege) sygeplejersker. Storstrømmen Sygehus Næstved, Børneambulatoriet. Ringstedgade 61, 4700 Næstved. Tlf.: 55 72 14 01 / lokal: 4033, e-mail: thh@cn.stam.dk

Organisatorisk ansvarlig: Børneafdelingen - børneambulatoriet, Storstrømmen Sygehus i Næstved.
Starttidspunkt: 1999

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Målgruppe: Overvægtige børn og unge og deres forældre.

Aldersgruppe: 0-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: ca. 100

Antal børn som skal deltage: De børn der henvises med et BMI over 99% percentilen på BMI kurverne.

Antal børn der pt. deltager: ca. 25

Information om tiltag: Via egen læge, sundhedsplejerske og kammerater.

Rekruttering til deltagelse: BMI over 99 % percentilen. Motivation og frivillighed.

Rekrutteringsområde: Storstrøms Amt, Vestsjællands Amt og få fra Roskilde Amt.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: 1 besøg: Børnelæge, sygeplejerske, diætist. 2-10 besøg: sygeplejerske + diætist. Mulighed for psykolog Mulighed for samarbejde med sundhedsplejersker.

Projektansvarliges faglige baggrund: Klinisk sygeplejespecialist indenfor social pædiatri. (børnesygeplejerske).

Geografisk placering: Børneambulatoriet på Storstrømmens Sygehus Næstved.

Varighed: 1 år.

Hyppighed af møder: Ca. hver måned.

Opfølgning: Nej.

Familiedeltagelse: c9 Ved mindre børn 4- ca. 10/12 år på lige fod med barnet. Det er jo forældrene der handler ind og laver mad. Forældre-barnet sammen i konsultationerne. Større børn kommer ca. halvdelen af gangene alene. f3f

Projektorganisering: Primær person.

Initiativ til tiltag: Læge - sundhedsplejerske i børneambulatoriet på storstrømmen Sygehus i Næstved.

Finansiering: Afdelingens eget budget.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Det psykologisk. Selvværd (selvtillid) Hvem er jeg (barnet). Hvilken rolle har jeg i den familie hvor jeg bor. Hvem er min mor, far, og hvad laver de. Hvem bestemmer derhjemme. Har jeg det godt inden i mig selv. Skole, kammerater, fritid, lommepenge, jobs, mobning, kærester, fester, alkohol, stoffer, sex og søskende. Kost: hvad er der i skabene derhjemme. Hvem laver mad?

Indkøb, spiser I sammen. Motion.

Materiale: For 1. besøg får familien tilsendt gul pjece, overvægt hos børn samt 2 dagbøger som de skal have udfyldt til 1. besøg. Der anvendes ikke så meget materiale. Alle børn kan få udleveret aftalebogen. Nogle gange pjecen: fedt nok! eller Hvalpefedt.

Registrering af kropsvægt: Ja. Hver gang, hvis barnet vil. Ellers ikke.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I meget høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I meget høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I nogen grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Andre områder: Fester, alkohol, stoffer og sex: 4Familiedynamikken, sammensætningen: 5.

Kammerater: 5, Fritid: 5

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: At BMI står standby eller går ned. At barn/familie får ændret spisevaner og motionsvaner. Barnet bliver gladere.

Tiltagsevaluering: I gang med noget kvalitetssikring.

Foreliggende evaluering: Nej.

Nuværende resultater: 50% falder lidt i BMI. Få % står stand by. 48% stiger i BMI. Mundtlig udtryk for at familien, barnet har været glade for at deltage i projektet. Lidt bange for at

Forandring: Flere får mere 'selvværd' - virker gladere pga. den tætte kontakt vi har haft. Spørger meget ind til det der kan gøre 'ondt' - det psykologiske.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Mød barnet/familien der hvor de er. Tro ikke at det bare handler om kost og motion. Forældrene skal lære at handle rigtigt ind. Arbejd først med 'personen'; hvem er jeg, har jeg det godt der hvor jeg er etc.

Overvægtens grundproblemer: Forkert indkøb. Alt for meget guf i skabene derhjemme. Mange lommepenge. Dårlige kantiner på skolerne. For lidt motion. Alt for mange børn er alene i deres familier, også selvom familien fysisk er tilstede.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Forældrenes indstilling til dette. At både mor og far er villig til at ændre også på deres spisemønstre. Barnets egen motivation for at tabe sig. Tryghed, tillid til plejepersonalet.

Stærke svage sider: Stærke: mulighed for at få tæt på familierne. Svage: færre ressourcer, personale.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 15:52

8.3 Nørre Alslev Kommune

8.3.1 Projekt: Kost og motion

8.3.1.1 Kort fremstilling

Storstrøms Amt -- Nørre Alslev Kommune

Kost og motion

Organisatorisk ansvarlig: Nørre Alslev kommune

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Juni 2005

Mål: Da vi gennem de senere år har kunnet konstatere, at antallet af overvægtige børn er stigende, og da vi ved, at det at være overvægtig kan påvirke børnenes skolegang i negativ retning, har vi valgt at give dette tilbud.

Vi tilbyder derfor 2 ugentlige lektioner i et halvt skoleår. Her får børnene mulighed for at lære, hvordan de opnår vægttab og gennem fysisk aktivitet får forbedret deres fysiske og psykiske velvære. Når det halve år så er omme, starter et nyt hold, men det er ikke muligt, man kan komme med igen, hvis det skønnes at være en god ide. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kost og motion tilbydes 2. Gange pr. uge, mandage og tirsdage, i tidsrummet kl. 14.30-15.15.

Første forsøgsperiode fra september til december er kun for elever på Eskilstrup skole.

Forventet antal: 10-12 elever.

Underviser Torben Matthiesen + medhjælper.

Første mødedag vil være en aften, hvor elever sammen med forældre vil blive orienteret omkring projektet kost og motion. Aftenen slutes af med fælles fysisk aktivitet.

I løbet af første halve år vil der være madlavning i skolekøkkenet én gang pr. måned. En diætist står for disse forløb. Diætistens opgave er at inspirere og motivere forældre og elever til at lave og spise en sund og fedtfattig kost. 2 dage pr. uge vil eleverne blive tilbudt forskellige aktiviteter i Eskilstrup hal 2. Første halvår afsluttes med en tur til Svømmecenter Falster.

Materiale:

Registrering af kropsvægt:

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Færdigheder i madlavning,.

Erfaringer og evaluering:

8.3.1.2 Lang fremstilling

Kost og motion

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Nørre Alslev **Amt:** Storstrøms

Kontaktinformation: Nørre Alslev kommune Torben Matthiesen, Sdr. Alslev, Strandvej 19, 4800 Nykøbing Falster. Tlf.: 5443 6099

Organisatorisk ansvarlig: Nørre Alslev kommune

Starttidspunkt: 9. August 2004 **Sluttidspunkt:** Juni 2005

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Da vi gennem de senere år har kunnet konstatere, at antallet af overvægtige børn er stigende, og da vi ved, at det at være overvægtig kan påvirke børnenes skolegang i negativ retning, har vi valgt at give dette tilbud. Vi tilbyder derfor 2 ugentlige lektioner i et halvt skoleår. Her får børnene mulighed for at lære, hvordan de opnår vægttab og gennem fysisk aktivitet får forbedret deres fysiske og psykiske velvære. Når det halve år så er omme, starter et nyt hold, men det er ikke muligt, man kan komme med igen, hvis det skønnes at være en god ide.

Målgruppe: Overvægtige elever fra 2. Til 5. Klasse har førsteprioritet.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn som skal deltage: Ca. 12-15 børn.

Antal børn der pt. deltager: 10 børn.

Rekruttering til deltagelse: Kasper Mose informere lærerne på Eskilstrup skole om projektet. Den enkelte klasselærer undersøger om der er eventuelle 'emner' til et Kost og Motions-hold i klassen, hvorefter klasselæreren indstiller disse elever til specialcentret. Birthe Bengtson kontakter herefter hjemmet og orienterer om tilbuddet inden sommerferien.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: 1. Lærer, 1. Diætist og 1. Medhjælper fra en forening i Nr. Alslev kommune.

Geografisk placering: Eskilstrup hal.

Varighed: Forsøgsperioden er fra september til december 2004.

Hyppighed af møder: 2 ugentlige lektioner i et halvt skoleår.

Familiedeltagelse: forældrene vil i løbet af perioden sammen med deres barn også få mulighed for at lære, hvordan ændring af motions- og spisevaner kan resultere i vægttab og dermed forøget livskvalitet.

Projektorganisering: Torben Matthiesen står som kontaktperson for projektet.

Initiativ til tiltag: Torben Matthiesen og Eskilstrup skole.

Budget: Budget i forsøgsperioden sept. - dec. 2004: - 1 lærer i 15 uger á 2 timer pr. uge á 200 kr. i timen: 6000 kr. - 5 besøg af en diætist i 2 timer af 400 kr. i timen: 4000 kr. - 1 medhjælper fra en forening i Nr. Alslev kommune: 1500 kr. - Svømmecen

Finansiering: Nr. Alslev kommune

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Kost og motion tilbydes 2. Gange pr. uge, mandage og tirsdage, i tidsrummet kl. 14.30-15.15. Første forsøgsperiode fra september til december er kun for elever på Eskilstrup skole. Forventet antal: 10-12 elever. Underviser Torben Matthiesen + medhjælper. Første mødedag vil være en aften, hvor elever sammen med forældre vil blive orienteret omkring projektet kost og motion. Aftenen slutes af med fælles fysisk aktivitet. I løbet af første halve år vil der være madlavning i skolekøkkenet én gang pr. måned. En diætist står for disse forløb. Diætistens opgave er at inspirere og motivere forældre og elever til at lave og spise en sund og fedtfattig kost. 2 dage pr. uge vil eleverne blive tilbudt forskellige aktiviteter i Eskilstrup hal 2. Første halvår afsluttes med en tur til

Svømmecenter Falster.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: Slet ikke

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I nogen grad

Vægtkontrol: Slet ikke

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Evaluerings af tiltaget:

Tiltagets egne vurderinger og refleksioner:

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 15:58

9 Sønderjyllands Amt

9.1 Gram, Rødding og Vojens Kommuner

9.1.1 Projekt: Slankehold for teenagere 2000 – Kost og Motion for børn 2001

9.1.1.1 Kort fremstilling

Sønderjylland Amt -- Gram, Rødding, Vojens Kommune

Slankehold for teenagere 2000

Kost og Motion for børn 2001

Organisatorisk ansvarlig: Gram Motions- og Squashcenter.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Juni 2001, 2002, 2003, 2004.

Mål: Lære børnene en sundere livsstil. Undgå fremtidig overvægt og den følgesygdomme. Give deltagerne lyst til varig motion. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Gang, stavgang, Aerobic, løb, udendørs og indendørs cykling.

Sjippetove, langreb, løbebånd, crosstrainere, romaskiner.

Konditionsgivende lege, squash, svømning og rulleskøjtøløb.

Materiale: Kostbrochurer, madopskrifter.

Projektkoordinator har lavet en brochure, der hedder

Registrering af kropsvægt: Vægt: 1 gang ugentligt.

Måling 1 gang månedligt med cm. mål omkring overarm, talje, hofte og lår.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: .

Erfaringer og evaluering:

9.1.1.2 Lang fremstilling

Slankehold for teenagere 2000 Kost og Motion for børn 2001

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Gram, Rødding, Vojens **Amt:** Sønderjylland

Kontaktinformation: Gerda Feddern, Kongevej 35, 6510 Gram. Tlf.: 74 82 33 06, e-mail: gerda@gramfitness.dk

Organisatorisk ansvarlig: Gram Motions- og Squashcenter.

Starttidspunkt: August 2000, 2001, 2002 og 2003 **Sluttidspunkt:** Juni 2001, 2002, 2003, 2004.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Lære børnene en sundere livsstil. Undgå fremtidig overvægt og den følgesygdomme. Give deltagerne lyst til varig motion.

Målgruppe: Overvægtige børn.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Årligt 15-25.

Antal børn som skal deltage: Børnene visiteres af sundhedsplejerskerne. Derfor kendes tallet endnu ikke.

Antal børn der pt. deltager: Sidste sæson: 16 hele sæsonen. 8 af kortere varighed.

Information om tiltag: Sundhedsplejerskerne anbefaler projektet for børn og forældre.

Rekruttering til deltagelse: højere end 2,6-2,7

Rekrutteringsområde: Gram. og Rødding kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Idrætslærer. Instruktører (squash og fitness) Kostvejleder.

Projektansvarliges faglige baggrund: Folkeskolelærer, idrætslærer, undervist voksne i vægttab gennem kostændring og motion i 15 år. Undervist i foreninger i 22 år.

Geografisk placering: I Gram motions- og Squashcenter. I naturen. I svømmehal, skøjtehal, rulleskøjtehal.

Varighed: 10 måneder.

22 Hyppighed af møder: 67d 1 gang ugentlig 2 timer. 1 gang månedligt 3-6 timer. Tilbud om frivillig ekstra træning.

Opfølgning: Tilbud om fortsat træning.

Familiedeltagelse: en gang månedligt afholdes et aktivitetsarrangement, hvor forældre og søskende inviteres med.

Projektorganisering: Centerindehaver

Initiativ til tiltag: Gerda Fedderen 2000, Centerleder Kristen Svendsen, Leder af børn-ungeafdelingen, Gram (2001).

Budget: Pr. Deltager: 4.500 kr.. pr. sæson. Fordelt: Squashkontigent 550 kr.. Træning/materialer 3950 kr..

Finansiering: 2000: Sønderjyllands Amt, Gram, Rødding og Vojens Kommune. 2001: Sønderjyllands Amt, forældre og Gram + Rødding kommune.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Gang, stavgang, Aerobic, løb, udendørs og indendørs cykling. Sjippetove, langreb, løbebånd, crosstrainere, romaskiner. Konditionsgivende lege, squash, svømning og rulleskøjteløb.

Materiale: Kostbrochurer, madopskrifter. Projektkoordinator har lavet en brochure, der hedder

Registrering af kropsvægt: Vægt: 1 gang ugentligt. Måling 1 gang månedligt med cm. mål omkring overarm, talje, hofte og lår.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Evaluerings af tiltaget:**Tiltagets egne vurderinger og refleksioner:**

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 16:16

0

9.2 Haderslev Kommune

9.2.1 Projekt: Delfinhold – Et tilbud til overvægtige børn og unge i Haderslev

9.2.1.1 Kort fremstilling

Sønderjylland Amt -- Haderslev Kommune

Delfinhold - Et tilbud til overvægtige børn og unge i Haderslev

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen i Haderslev, CVU og HSK.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Ikke besvaret.

Mål: At børnene får bevægelses glæde samt lyst til at ændre vaner. **Målgruppe:** 0-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: At eleven bliver tryk og får lyst til at ændre vaner, får bevægelsesglæde, netværk og gode venner.

Materiale:

Registrering af kropsvægt: Ved henvisningen noteres vægt og højde i elevens journal.

Eleverne kommer til sundhedsplejersken ca. én gang pr. år - oftere efter behov. I skoleåret 2004-2005 har vi bestemt at registrere alle elever i børnehaveklasse - 4. -7. -9. Klasse.

Højde, vægt og alder skrives ned på et skema.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

Alle samarbejdspartnere mødes og taler om hvor vi er.

HSK og sundhedsplejen har lavet en foreløbig evaluering.

Forældre og elever er positive. Mange har fået venner og tabt sig. Børnene er blevet en del af en gruppe - de har fået venner og er blevet gladere. Fordi alle voksne her ser den enkelte. Vi fokuserer på hvad de kan, men kræver også at de arbejder.

9.2.1.2 Lang fremstilling

Delfinhold - Et tilbud til overvægtige børn og unge i Haderslev

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Haderslev **Amt:** Sønderjylland

Kontaktinformation: Lone Damberg CVU, Dorthe Simonsen HSK - Tlf.: 7353 1188 og sundhedsplejerske Lise Rosendahl, Sundhedsplejen. Sundhedscenter Schaumann Simmerstedvej 1, 2., 6100 Haderslev. Tlf.: 74 22 23 24 / 2327 samt tlf.: 7453 3709

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen i Haderslev, CVU og HSK.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At børnene får bevægelses glæde samt lyst til at ændre vaner.

Målgruppe: Overvægtige børn og deres forældre.

Aldersgruppe: 0-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Løbende optagelse - vi har ingen statistik.

Antal børn der pt. deltager: HSK 6-11 år - 18 børn. HSK 12-16 år - 18 børn. HG 6-10 år - få. HG 11-16 - 8 børn. Madhold 8 af gangen.

Information om tiltag: I foreningsblade HSK-HG. Avisen + internt + kommunalt blad. Alle henvises gennem sundhedsplejen.

Rekruttering til deltagelse: Vægt og lyst.

Rekrutteringsområde: Haderslev og omegn. Da det foregår i en forening kan man godt deltage, selvom man ikke bor i kommunen.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Svømmetrænere, idræt- og hjemkundskabsstuderende, sundhedsplejersker.

Projektansvarliges faglige baggrund: Lone Damberg er lektor CVU. Dorthe Simonsen er svømmetræner. Lise Rosendahl er sundhedsplejerske.

Geografisk placering: Idrætshal.

Varighed: Indtil de får lyst til at prøve andet hold eller anden idræt.

Opfølgning: Sundhedsplejersken følger op på den enkelte elev ved årlig kontakt.

Familiedeltagelse: Vi har indbudt til temaeftermiddag. (blev aflyst grundet for få tilmeldte, men prøver igen). Aktiviteter for alle - netværksdannelse for forældre - vidensformidling.

Projektorganisering: Det er Lone Damberg, Dorthe Simonsen og Lise Rosendahl der er fælles om projektet.

Initiativ til tiltag: HSK + sundhedsplejen 2001.

Budget: Egenbetaling / brugerbetaling, frivilligt arbejde. Vi søger Amt, kommune og fonde.

Finansiering: Brugerbetaling til foreningen - frivilligt arbejde.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: At eleven bliver tryk og får lyst til at ændre vaner, får bevægelsesglæde, netværk og gode venner.

Registrering af kropsvægt: Ved henvisningen noteres vægt og højde i elevens journal. Eleverne kommer til sundhedsplejersken ca. én gang pr. år - oftere efter behov. I skoleåret 2004-2005 har vi bestemt at registrere alle elever i børnehaveklasse - 4. -7. -9. Klasse. Højde, vægt og alder skrives ned på et skema.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Sundhed: I meget høj grad
Spisevaner: I meget høj grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I meget høj grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Styrke bevægelsesglæde og lyst til at ændre vaner.

Tiltagsevaluering: Vi - alle samarbejdspartnere mødes og taler om hvor vi er.

Foreliggende evaluering: HSK og sundhedsplejen har lavet en.

Nuværende resultater: Forældre og elever er positive. Mange har fået venner og tabt sig.

Forandring: De er blevet en del af en gruppe - fået venner og er blevet gladere. Fordi alle voksne her ser den enkelte. Vi fokuserer på hvad de kan, men kræver også at de arbejder.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: At bruge foreninger. Vores er et tilbud - ikke et projekt der ophører når der ikke er flere penge.

Overvægtens grundproblemer: Der spises for meget og forkert. For lidt motion.

Antagelser om forudsætninger for forandring: At hele familien ændrer vaner.

Stærke svage sider: Godt at vi er mange fagpersoner. Vi kan lære af hinanden. Det kan være svært at få alle med når der er brugerbetaling.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:20

9.3 Rødding Kommune

9.3.1 Projekt: Forebyggelse, behandling af overvægt i Rødding Kommune

9.3.1.1 Kort fremstilling

Sønderjylland Amt -- Rødding Kommune

Forebyggelse, behandling af overvægt i Rødding kommune

Organisatorisk ansvarlig: Familieafdelingen i Røddig kommune.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** september 2004

Mål: At behandle/forebygge overvægt blandt børn og unge i Rødding kommune. **Målgruppe:** 0-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: 1) Politisk vedtaget strategi.

2) Indsats på alle kommunens institutioner. 3) Indsats i fritidslivet.

4) Økonomiske pulje til projekter - budgetforslag; 250.000.

Materiale: Endnu ikke udarbejdet

Registrering af kropsvægt: Ja. Efter behov, men på motionscentret en gang ugentligt.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici_forbundet_med_fedme.

Erfaringer og evaluering:

9.3.1.2 Lang fremstilling

Forebyggelse, behandling af overvægt i Rødding kommune

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Rødding **Amt:** Sønderjylland

Kontaktinformation: Hans Erik Nielsen, Ulla Bjørn, Østerrgade 28, 6630 Rødding. Tlf...: 73842561, e-mail: ub@roedding.dk

Organisatorisk ansvarlig: Familieafdelingen i Rødding kommune.

Starttidspunkt: november 2003 **Sluttidspunkt:** september 2004

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At behandle/forebygge overvægt blandt børn og unge i Rødding kommune.

Målgruppe: I princippet alle børn i kommunen

Aldersgruppe: 0-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: ?

Antal børn som skal deltage: ?

Antal børn der pt. deltager: ?

Information om tiltag: Der er sendt materiale til alle institutioner og det frivillige børne- og ungdomsarbejde.

Rekruttering til deltagelse: Vægt, henvisning, alder, sociale forhold.

Rekrutteringsområde: Hele kommunen

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Lærer/pædagoger, sundhedsplejersker, motionscenter, idræts- og gymnastikforeninger.

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedsplejerske og socialrådgiver.

Geografisk placering: For de svært overvægtige i motionscenter. For andre i sportshaller/svømmehaller.

Varighed: Minimum et år.

Hyppighed af møder: 1 gang pr. uge

Opfølgning: Sundhedsplejerskerne følger op.

Familiedeltagelse: Familien til de overvægtige bliver altid inddraget.

Projektorganisering: Initiativtager og tovholder

Initiativ til tiltag: Familieafdelingen i Rødding kommune.

Budget: Der er budgetforslag om 250.000 kr.

Finansiering: Kommunen

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: 1) Politisk vedtaget strategi. 2) Indsats på alle kommunens institutioner. 3) Indsats i fritidslivet. 4) Økonomiske pulje til projekter - budgetforslag; 250.000.

Materiale: Endnu ikke udarbejdet

Registrering af kropsvægt: Ja. Efter behov, men på motionscentret en gang ugentligt.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I høj grad
Sociale kompetencer: I høj grad
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I nogen grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I høj grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I meget høj grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Nej
Tiltagsevaluering: ?
Foreliggende evaluering: ?
Nuværende resultater: Ingen
Forandring: Ingen

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Den politiske opbakning er altafgørende!
Overvægtens grundproblemer: Samspil i familien
Antagelser om forudsætninger for forandring: Hele familiens inddragelse. Solid professionel vejledning.
Stærke svage sider: ?
Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag
Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 16:30

9.4 Rødekro Kommune

9.4.1 Projekt: Fedt at være fri

9.4.1.1 Kort fremstilling

Sønderjylland Amt -- Rødekro Kommune

Fedt at være fri

Organisatorisk ansvarlig: Ungdomsskolen / Sundhedsplejen

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Forår 2005

Mål: Styrke din lyst til bevægelse. **Målgruppe:** 13-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Formål og ide:

Styrke din lyst til bevægelse. Ser på og snakker om, hvordan vi lever og gør. Du bliver bevidst om kostens betydning for dig. Arbejde mod et væggtab. Arbejde mod en bedre kondition.

Materiale: Dagbøger.

Registrering af kropsvægt: Ja hver gang. Enkeltvis uden de andre involveres.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Udseende, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Der er lavet en tiltagsevaluering af Esther Andersen, Laura Bjerregård og eleverne sidste år. I år er ikke planlagt. En enkelt er fortsat i projektet i år.

9.4.1.2 Lang fremstilling

Fedt at være fri

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Rødekro **Amt:** Sønderjylland

Kontaktinformation: Esther Andersen og Laura Bjerregård, Hærvejen 8, 6230 Rødekro. Tlf.: 7336 3783, E-mail: soeba@roedekro.dk

Organisatorisk ansvarlig: Ungdomsskolen / Sundhedsplejen

Starttidspunkt: Første turnus den 24. September 2003 til marts 2004. Anden turnus starter den 6. Oktober 2004. **Sluttidspunkt:** Forår 2005

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Styrke din lyst til bevægelse.

Målgruppe: 7.-9. Klasse.

Aldersgruppe: 13-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 8 børn.

Antal børn som skal deltage: Ca. 6 børn.

Antal børn der pt. deltager: Der er tilmeldt 8, men der kom kun 5 de første gange.

Information om tiltag: Via ungdomsskolen og sundhedsplejersker på skolen.

Rekruttering til deltagelse: 2 SD over middel.

Rekrutteringsområde: Hele kommunen.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Husholdnings- og ernæringskonsulent, sundhedsplejerske, idrætsyder - som input og psykolog - som input.

Projektansvarliges faglige baggrund: Esther Andersen er sundhedsplejerske og Laura Bjerregård er ernærings- og husholdningskonsulent.

Geografisk placering: Ungdomsskolen, fitness og andre diverse steder.

Varighed: Vinter periode ca. 7 måneder.

Hyppighed af møder: 1 gang ugentlig.

Opfølgning: Via sundhedsplejerske.

Familiedeltagelse: Sidste år ingen forældre. I år er vi startet med forældreaften.

Projektorganisering: Det er Esther Andersen og Laura Bjerregård der er kontaktpersoner samt ansvarlige for projektets gennemførelse for ungdomsskolen og sundhedsplejen.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejen.

Budget: Ingen projektmidler. Projektet finansieres af ungdomsskolen.

Finansiering: Ungdomsskolen.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Formål og ide: Styrke din lyst til bevægelse. Ser på og snakker om, hvordan vi lever og gør. Du bliver bevidst om kostens betydning for dig. Arbejde mod et vægttab. Arbejde mod en bedre kondition.

Materiale: Dagbøger.

Registrering af kropsvægt: Ja hver gang. Enkeltvis uden de andre involveres.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I høj grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad
Vægtreduktion: I meget høj grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I høj grad
Udseende: I høj grad
Helseproblemer: I nogen grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Nej.

Tiltagsevaluering: Ja lavet af Esther Andersen, Laura Bjerregård og elever sidste år. I år ikke planlagt.

Foreliggende evaluering: Ja

Forandring: Svært at vurdere. En er forsat i år.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Vigtigt at være mange - at det er tværfagligt.

Overvægtens grundproblemer: Selvværd kombineret med dårlige vaner.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Motivation.

Stærke svage sider: Gerne flere børn.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 16:32

9.5 Sydals Kommune

9.5.1 Projekt: Kost og motion

9.5.1.1 Kort fremstilling

Sønderjylland Amt -- Sydals Kommune

Kost og motion

Organisatorisk ansvarlig: Lysabild skole

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 1/7 2005

Mål: Føre de involverede børn og forældre opmærksom på sammenhængen mellem kost, motion og velbefindende. Fremme lysten til fysisk aktivitet. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: 2 ekstra motionstimer til de involverede elever.

Eleverne er delt i 2 grupper; Børnehaveklasse til 2. klasse og 3.-6. klasse.

Motionstimerne er lagt så børnene er i konstant bevægelse - ofte ude. F.eks. har holdet med 3.-6. klasse været på minimaraton i sønderborg i marts 2004.

Materiale: Logbogen er blevet brugt i starten, men den fungerede ikke godt, derfor bruges en aftalebogen. Aftalebogen er lavet i et samarbejde mellem mejerierne og sundhedsstyrelsen.

Registrering af kropsvægt: Ja. Månedligt.

I kontakten med sundhedsplejersken, hvor der også laves en ny aftale for hvad de vil spise/undgå at spise, eller hvilken måde de vil motionere ekstra på hjemme.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Evalueringen foretages efter de 2 år, dvs. august 2005.

Der vil blive lavet en rapport af motionslæreren, skoleinspektøren og kontaktpersonen.

Mange af eleverne holder vægten og vokser i højden.

- God forældreopbakning.

- Eleverne er meget glade for at deltage, og flere af dem er blevet meget aktive med sport i fritiden. Børnene mærker at det er sjovt at bevæge sig.

9.5.1.2 Lang fremstilling

Kost og motion

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Sydals **Amt:** Sønderjylland

Kontaktinformation: Birte Laursen, Sydals kommune, 6470 Sydals. Tlf.: 73 11 50 42, e-mail: Birt.laursen@sydals.dk

Organisatorisk ansvarlig: Lysabild skole

Starttidspunkt: 1/8 2003 **Sluttidspunkt:** 1/7 2005

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Føre de involverede børn og forældre opmærksom på sammenhængen mellem kost, motion og velbefindende. Fremme lysten til fysisk aktivitet.

Målgruppe: Inaktive overvægtige børn.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: ingen

Antal børn der pt. deltager: 14

Information om tiltag: Personlig kontakt med barn og forældre - hvor der laves kontrakt.

Rekruttering til deltagelse: Sundhedsplejersken i samarbejde med klasselærere. Vægten bruges som kriterium, men også inaktivitet i frikvarter og til sport.

Rekrutteringsområde: Lysabild skole. Skolen er en skole til og med 6. klasse + kommunens specialtilbud.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Motionsdelen dækkes af lærer. Kostdelen af sundhedsplejersken + diætisten har en aften med forældrene.

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedsplejerske.

Geografisk placering: Lysabild skole

Varighed: Gerne de 2 år projektet varer, men barn/forældre kan sige fra, hvis det ikke er noget for dem.

Hyppighed af møder: 2 ugentlige af 3/4 timeres varighed på skoledage.

Opfølgning: !

Familiedeltagelse: I det månedlige arrangement, hvor børnene er ude og prøve forskellige sportsgrene deltager forældre på skift + der har været en aften hvor børnene lavede mad til alle forældre.

Projektorganisering: Kontakten til børn og forældre omkring kost. Børnene vejes 1 gang mdl. + der laves aftale.

Initiativ til tiltag: Skole/sundhedsplejerske. Der blev taget initiativ i samarbejde.

Budget: Årligt 300 lærertimer + 20 timer til evalueringsrapport. Månedlig arrangement for eleverne (5000 kr.) Forældreaften med diætist (2000 kr.) Sundhedsplejerske timer i egen normering.

Finansiering: Sydals kommune betaler løndelen. Tilskud fra forebyggelsespuljen i Sønderjyllands Amt.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: 2 ekstra motionstimer til de involverede elever. Eleverne er delt i 2 grupper; Børnehaveklasse til 2. klasse og 3.-6. klasse. Motionstimerne er lagt så børnene er i konstant bevægelse - ofte ude. F.eks. har holdet med 3.-6. klasse været på minimaraton i sønderborg i marts 2004.

Materiale: Logbogen er blevet brugt i starten, men den fungerede ikke godt, derfor bruges en aftalebogen. Aftalebogen er lavet i et samarbejde mellem mejerierne og sundhedsstyrelsen.

Registrering af kropsvægt: Ja. Månedligt. I kontakten med sundhedsplejersken, hvor der også laves en ny aftale for hvad de vil spise/undgå at spise, eller hvilken måde de vil motionere ekstra på hjemme.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I nogen grad

Færdigheder i madlavning: I nogen grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Ingen

Tiltagsevaluering: Evalueringen foretages efter de 2 år, dvs. august 2005. Der vil blive lavet en rapport af motionslæreren, skoleinspektøren og kontaktpersonen.

Foreliggende evaluering: Ingen

Nuværende resultater: Mange af eleverne holder vægten og vokser i højden. God forældreopbakning. Eleverne er meget glade for at deltage, og flere af dem er blevet meget aktive med sport i fritiden.

Forandring: Børnene mærker at det er sjovt at bevæge sig. Mange af eleverne holder vægten og vokser i højden. - god forældreopbakning. - eleverne er meget glade for at deltage, og flere af dem er blevet meget aktive med sport i fritiden.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: I forbindelse med start på kost og motion er erfaringen at det var vigtigt at besøge familierne hjemme, så alle spørgsmål blev besvaret og evt. skepsis blev fjernet.

Overvægtens grundproblemer: Kosten. Der sker store ændringer hos de børn, hvor forældrene også ændrer koststil, hvorimod det modsatte sker, hvor forældrene bare lader stå til som de altid har gjort.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Motionen kan holde mange børns vægt nede. At børnene oplever glæde, og følelsen af at de kan være aktive, gør at de kommer med til sport i fritiden.

Stærke svage sider: Den stærke: Glæden ved at røre sig. At børnene på skolen nyder respekt af de andre elever. Svage: at ikke alle forældre mener at de har et kostproblem. Projektet kan ikke få de forældre med.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 16:34

9.6 Tinglev Kommune

9.6.1 Projekt: Spin og Vind

9.6.1.1 Kort fremstilling

Sønderjylland Amt -- Tinglev Kommune

Spin og Vind

Organisatorisk ansvarlig: Tinglev Ungdomsskole.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Juni 2005. (Det er anden periode, der er startet nu).

Mål: At børnene får bedre selvværd, kondition og taber sig. **Målgruppe:** 13-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: 1. sept. -> efterårsferien:

Cykling 2 gange ugentlig,
vejning 1 gang ugentlig,
konditest 1 gang ugentlig,
dagbogsskrivning m.m. Forældrekursus 1 gang.

Efterårsferien -> påskeferien:

Spinning i motionscenter 2 gange ugentligt.
Forskellige emner; dans, svømning m.m.
Forældrekursus 1 gang.

Påske -> sommer:

Cykling 2 gange ugentlig,
vejning 1 gang ugentlig,
konditest 1 gang ugentlig,
dagbogsskrivning m.m.
Forældrekursus 1 gang.

Materiale: Der føres dagbog - konditest, en 1,6 km gåtest (fra 'motion-online.dk').

Registrering af kropsvægt: ca. en gang ugentlig

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selvværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

- 1) Børnene på sidste hold gav udtryk for at de var blevet meget "gladere"
- 2) Let forbedret kondition
- 3) Nogle fik vægttab - andre let vægtøgning.

Børnene er blevet gladere pga. samvær med andre ligestillede - og fordi nogen interesserer sig for dem.

9.6.1.2 Lang fremstilling

Spin og Vind

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Tinglev **Amt:** Sønderjylland

Kontaktinformation: Skolesygeplejerske, Inger Jepsen, Rådhuset, 6360 Tinglev. Tlf.: 73 34 35 36/73 34 35 98, e-mail: ivj@tinglev-kommune.dk Leder af ungdomsskolen Per Nielsen, Tinglev Skole, Hovedgaden 75, 6360 Tinglev. E-mail: ivj@tinglev-kommune.dk

Organisatorisk ansvarlig: Tinglev Ungdomsskole.

Starttidspunkt: Ca. 1. september 2004. **Sluttidspunkt:** Juni 2005. (Det er anden periode, der er startet nu).

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At børnene får bedre selvværd, kondition og taber sig.

Målgruppe: Børn fra 7.-8.-9. klasse i Tinglev kommune med BMI over 25 + deres familier.

Aldersgruppe: 13-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Sidste år 12 elever I år foreløbig 10 elever.

Antal børn som skal deltage: ?

Antal børn der pt. deltager: 10 elever.

Information om tiltag: Personlig kontakt - årlig sundhedssamtale - brev til forældre + forældremøde ultimo august.

Rekruttering til deltagelse: BMI 25. Forældreopbakning (kontrakt). Mødepligt efter tilmelding.

Rekrutteringsområde: Tinglev kommune (transport med ungdomsskolebus).

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: 3 lærer, 1 sygeplejerske, 1- (2) spinninginstryktører. + ad hoc. (dans, kosmetolog, frisør, boksning m.m.)

Projektansvarliges faglige baggrund: Skolesygeplejerske, skoleleder (lærer)

Geografisk placering: Skole, motionscenter, svømmehal m.m. + den 'endeløse' landevej.

Varighed: Hele forløbet: 1. september -> juni.

Hyppighed af møder: 2 gange ugentlig (mandag + torsdag) + nogle lørdage.

Opfølgning: Nej (men måske).

Familiedeltagelse: Tilbud om informationsaften. 2 forældrekonsultationer i forløbet. Tilbud om at cykle med. Tilbud om lørdagsarrangement (vandski, traveture m.m.)

Projektorganisering: Inger Jepsen: Ansvarlig for udvælgelse, undervisning af børn og forældre - cykler med. Per Nielsen: Skoleleder, administrativ ansvarlig - cykler med.

Initiativ til tiltag: 1 forældre, ungdomsskolen og skolesundhedstjenesten.

Budget: ?

Finansiering: Tinglev Ungdomsskole, (Sidste år 15.000 kr.. fra Sønderjyllands Amt).

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: 1. sept. -> efterårsferien: Cykling 2 gange ugentlig, vejning 1 gang ugentlig, konditest 1 gang ugentlig, dagbogsskrivning m.m. Forældrekursus 1 gang. Efterårsferien -> påskeferien: Spinning i motionscenter 2 gange ugentligt. Forskellige emner; dans, svømning m.m. Forældrekursus 1 gang. Påske -> sommer: Cykling 2 gange ugentlig, vejning 1 gang ugentlig, konditest 1 gang ugentlig, dagbogsskrivning m.m. Forældrekursus 1 gang.

Materiale: Der føres dagbog - konditest, en 1,6 km gåtest (fra 'motion-online.dk').

Registrering af kropsvægt: ca. en gang ugentlig

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra

kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I høj grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I lille grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I nogen grad

Færdigheder i madlavning: I lille grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Ja, med den enkelte deltager (vægt mål)

Tiltagsevaluering: ?

Foreliggende evaluering: ?

Nuværende resultater: 1) Børnene på sidste hold gav udtryk for at de var blevet meget 'gladere'. 2)

Let forbedrede kondital. 3) Nogle fik vægttag - andre vægtøgning.

Forandring: Gladere pga. samvær med andre ligestillede - og fordi nogen interesserer sig for dem.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Det er meget vigtigt, at der er forskellige Faggrupper og områder som kan støtte hinanden - ungdomsskolen har været uundværlig i projektet.

Overvægtens grundproblemer: Manglende bevægelse i hverdagen - lige fra de lå i vuggen - tallene viser at de børn, der er overvægtige i 9 klasse allerede var det i bh. klasse. For meget fedt og slik.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Opbakning hjemmefra. Interesse fra andre voksne. Glæde ved at bruge kroppen.

Stærke svage sider: 2 gange ugentlig er meget at love væk når man er i puberteten (det er jo et langt forløb) - men det går endnu.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 16:42

9.7 Aabenraa Kommune

9.7.1 Projekt: Børn og unge – lidt for tunge

9.7.1.1 Kort fremstilling

Sønderjylland amt – Aabenraa kommune

Børn og unge - lidt for tunge

Projektansvarlig: Projektleder Anni Toft, Ledende Sundhedsplejerske Bodil Petersen, Aabenraa kommune.

Projektstart: Oktober 2003 **Projektafslutning:** April 2004

Mål: Målsætningen er at blive bevidst om sammenhæng mellem kost og motion, samt opnå lyst og færdigheder.

Målgruppe: 7-18 år, begge køn. **Familieindvolvering:** Ja.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Forældre og børn motionerer sammen og laver mad sammen ved hver mødegang. Der er ved hver mødegang tilbud om vejning. Der har været afholdt oplæg om ophold på et julemærkehjem.

Materiale: Der har været benyttet brochurer og anden skriftlig oplysningsmateriale i forbindelse med kurset. Der er udviklet evalueringsskema til kurset.

Registrering af kropsvægt: Der har været tilbud om vejning af børnene hver gang.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Vægtkontrol, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og Evaluering:

Intern evaluering. Der foreligger en afrapportering af tiltaget, udarbejdet af Aabenraa kommune. En del børn tabte lidt i vægt, nogle stod på samme antal kilo som i begyndelsen, men var vokset 2-3 cm i højden. De fleste deltagere tænker over, hvad de spiser og drikker i hverdagen. De har ændret deres bevægelses og motionsvaner. De fleste har fået lyst til at fortsætte.

9.7.1.2 Lang fremstilling

Børn og unge - lidt for tunge

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Aabenraa **Amt:** Sønderjylland

Kontaktinformation: Lea Kølby/Lone Britt Larsen, Sønderjyllands Amt, Skelbækvej 2, 6200 Aabenraa. Tlf.: 74 33 51 80, e-mail: LEK@sja.dk

Organisatorisk ansvarlig: Projektleder Anni Toft, Ledende Sundhedsplejerske Bodil Petersen, Aabenraa kommune.

Starttidspunkt: Oktober 2003 **Sluttidspunkt:** April 2004

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Målsætningen er at blive bevidst om sammenhæng mellem kost og motion, samt opnå lyst og færdigheder.

Målgruppe: Forældre med hver et overvægtigt barn

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 9

Antal børn som skal deltage: Afsluttet

Antal børn der pt. deltager: Afsluttet

Information om tiltag: Man informeres via sundhedsplejerskeordningen.

Rekruttering til deltagelse: Børnene rekrutteres på baggrund af vægt og alder.

Rekrutteringsområde: Aabenraa kommune

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejerske, fysioterapeut, gymnastikinstruktører, ernærings- og husholdningsøkonom.

Geografisk placering: På en skole

Varighed: 7 måneder

Hyppighed af møder: 10 gange

Opfølgning: Deltagerne tilbydes opfølgning i form af samtale + evt. vejledning af sundhedsplejerske.

Familiedeltagelse: Forældrene er sammen med deres barn i tiltaget.

Projektorganisering: cand. mag / cand. scient.

Initiativ til tiltag: Aabenraa kommune, sundhedsplejerske Anni Toft

Budget: Offentlige tilskud: 17.800 kr.. Egenbetaling: 5.800 kr.. Total: 23.6600 kr..

Finansiering: Aabenraa Kommune. Sønderjyllands Amt. Familiernes egenbetaling.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Forældre og børn motionerer sammen og laver mad sammen ved hver mødegang. Der er ved hver mødegang tilbud om vejning. Der har været afholdt oplæg om ophold på et julemærkehjem.

Materiale: Der har været benyttet brochurer og anden skriftlig oplysningsmateriale i forbindelse med kurset. Der er udviklet evalueringsskema til kurset.

Registrering af kropsvægt: Der har været tilbud om vejning af børnene hver gang.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke
Vægtreduktion: I meget høj grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: Slet ikke
Sociale kompetencer: Slet ikke
Udseende: Slet ikke
Helseproblemer: Slet ikke
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og Livskvalitet: Slet ikke
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I meget høj grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Nej
Tiltagsevaluering: Intern evaluering
Foreliggende evaluering: Der foreligger en afrapportering af tiltaget, udarbejdet af Aabenraa kommune.
Nuværende resultater: En del børn tabte lidt i vægt, nogle stod på samme antal kilo som i begyndelsen, men var vokset 2-3 cm i højden.
Forandring: De fleste deltagere tænker over, hvad de spiser og drikker i hverdagen. Ændrede bevægelses og motionsvaner. Lyst til at fortsætte for de flestes vedkommende.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Overvægtens grundproblemer: Forkert kost, som medfører overvægt og dermed mindre lyst til motion.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Forældreinddragelse

Stærke svage sider: Stærk side: Forældreinddragelse, fokus på konkret træning i madlavning og motion. Svag side: Tilbud om vejning hver gang sætter fedtet for meget i centrum, eksemplificeret ved at nogle børn værgede sig ved at skulle på vægten.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:23

9.7.2 Projekt: Delfinhold

9.7.2.1 Kort fremstilling

Sønderjylland Amt -- Aabenraa Kommune

Delfinhold

Organisatorisk ansvarlig: Haderslev svømmeklub i samarbejde med sundhedsplejerske Lise Rosendahl

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** ?

Mål: Bevægelsesglæde i vandlelement, hvor børnenes led belastes mindst muligt.

Fokus på bevægelsesglæde, selvtillid, netværk, samarbejde, holdning til egen krop frem for på fedtet. **Målgruppe:** 0-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Glæde ved motion.

Glæde ved at være aktiv.

Viden om mad.

Færdigheder i madlavning.

Netværk/venskaber.

Materiale: Nej

Registrering af kropsvægt:

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder i madlavning,.

Erfaringer og evaluering:

Intern evaluering. Der foreligger et nedskrevet notat på journalnummer 2-41-24-025.4

Nuværende resultater:

Lille del stort vægttab.

Mange et mindre vægttab.

Resten en stillestående vægtudvikling.

Forældretilbage meldninger siger, at børnenes glæde ved at bevæge sig har givet dem overskud til at gøre noget ved vægten. Børnene har gjort forskellige tiltag for at tabe sig fra danske vægtkonsulenter, øget motionsfrekvens til sundere mad generelt. En del har fået mod på andre sportsaktiviteter. De er blevet gladere, mere aktive børn, der har knyttet nye venskaber.

En forklaring kunne være at omsorg for børnene er i fokus.

9.7.2.2 Lang fremstilling

Helseproblemer: Slet ikke
Kostvejledning: I høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I høj grad
Færdigheder i madlavning: I høj grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: Slet ikke

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Nej

Tiltagsevaluering: Intern evaluering.

Foreliggende evaluering: Foreligger et nedskrevet notat på journalnummer 2-41-24-02

Nuværende resultater: Lille del stort vægttab. Mange et mindre vægttab. Resten en stillestående vægtudvikling. Forældretilbagemeldinger siger, at børnenes gløde ved at bevæge sig har givet dem overskud til at gøre noget ved vægten. Børnene har gjort forskellige tiltag for at tage sig fra danske vægtkonsulenter, øget motionsfrekvens til sundere mad generelt. En del har fået mod på andre sportsaktiviteter.

Forandring: Gladere, mere aktive børn, der har knyttet nye venskaber. En forklaring kunne være omsorg for børnene i fokus.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Overvægtens grundproblemer: Forkert mad, for lidt motion.

Antagelser om forudsætninger for forandring: At hele familien ændrer vaner.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 16:06

9.7.3 Projekt: Motions- og squashcentret i Gram – Delprojekt for overvægtige børn

9.7.3.1 Kort fremstilling

Sønderjylland Amt -- Aabenraa Kommune

Motions- og squashcentret i Gram. - delprojekt for overvægtige børn

Organisatorisk ansvarlig: Gram Motions- og Squashcenter.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Juni 2004

Mål: Formål: at lære eleverne en sundere livsstil og give varig lyst til motion.

Konkret: træning og teoretisk oplysning om sund kost. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Fysisk træning / kredsløbsstyrkelse.

Oplysning om sund kost.

Tryghed i gruppen, opbygning af netværk.

Positiv oplevelse med motion / bevægelse.

Materiale:

Registrering af kropsvægt: Ja.

Ved begyndelse og afslutning af projektet.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Intern evaluering. Der foreligger en skriftlig rapport på Sønderjyllands Amts sag Journal nummer 2-41-1-18-995.4

Nuværende resultater Positive:

Gennemsnitlige tab

I cm: 1,3

I BMI: 0,44

I fedtprocent: 1,1

Negative:

For lille forældreopbakning - især i forhold til ændring af spisevaner.

9.7.3.2 Lang fremstilling

Motions- og squashcentret i Gram. - delprojekt for overvægtige børn

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Aabenraa **Amt:** Sønderjylland

Kontaktinformation: Lea Kølby/Lone Britt Larsen, Sønderjyllands Amt, Skelbækvej 2, 6200 Aabenraa. Tlf.: 74 33 51 80, e-mail: LEK@sja.dk

Organisatorisk ansvarlig: Gram Motions- og Squashcenter.

Starttidspunkt: August 2003 **Sluttidspunkt:** Juni 2004

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Formål: at lære eleverne en sundere livsstil og give varig lyst til motion. Konkret: træning og teoretisk oplysning om sund kost.

Målgruppe: Fortrinsvis overvægtige børn, subsidiært deres forældre, lærere og venner.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 24 har deltaget Heraf 16 i hele perioden. 7 i 2-6 uger 1 i 3 uger.

Antal børn som skal deltage: Ingen/afsluttet.

Antal børn der pt. deltager: Ingen/afsluttet.

Information om tiltag: Visiteres via den kommunale sundhedstjeneste / sundhedsplejersker.

Rekruttering til deltagelse: Primært med udgangspunkt i overvægt.

Rekrutteringsområde: Rødding og Gram Kommuner.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Folkeskolelærer m. idræt som hovedfag og egen motions- og livsstilscenter virksomhed. Sundhedsplejersker.

Geografisk placering: Primært Motions- og Squashcentret i Gram. Derudover svømmehal og Rødding hallen. Naturen

Varighed: Skoleåret 2003 - 2004.

Hyppighed af møder: Faste møder 2 timer ugentligt i hele perioden. Derudover mulighed for ekstra træning 2 gange ekstra hver uge. Månedlige seancer med forældre, bedsteforældre

Opfølgning: Nej

Familiedeltagelse: I månedligt tilbagevendende sociale arrangementer såsom cykelture, vandreture, oplæg om sund kost mv.

Projektorganisering: Cand. mag i dansk / idræt henholdsvis cand. Scient. i idræt / psykologi.

Initiativ til tiltag: Kirsten Svendsen, leder af børn og Unge afd. Gram Kommune. Rødding Kommune.

Budget: 24 deltagere har fulgt projektet, hvilket giver et budget på 24 gange 4.500 = 108.000 kr..

Finansiering: Deltagerfinansiering: 1.000 kr.. Sønderjyllands. Amt: 1.750 kr.. Rødding og Gram kommuner: 1.750 kr..

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Fysisk træning / kredsløbsstyrkelse. Oplysning om sund kost. Tryghed i gruppen, opbygning af netværk. Positiv oplevelse med motion / bevægelse.

Registrering af kropsvægt: Ja. Ved begyndelse og afslutning af projektet.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I nogen grad
Spisevaner: I nogen grad
Spiseforstyrrelser: Slet ikke
Vægtreduktion: I meget høj grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I nogen grad
Sociale kompetencer: Slet ikke
Udseende: Slet ikke
Helseproblemer: I nogen grad
Kostvejledning: I nogen grad
Trivsel og Livskvalitet: I høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: Slet ikke
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Fedttab, der kan måles i Tab i centimeter. Mindre BMI. Tab i fedtprocent.

Tiltagsevaluering: Intern evaluering

Foreliggende evaluering: Der foreligger en skriftlig rapport på Sønderjyllands Amts sag Journal nummer 2-41-1-18-99

Nuværende resultater: Positive: Gennemsnitlige tab i cm: 1,3. I BMI: 0,44. I fedtprocent: 1,1.
Negative: For lille forældreopbakning - især i forhold til ændring af spisevaner.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Tryghed for børnene er vigtig, og at de er i et miljø, hvor de kan gøre deres erfaringer i det tempo, de kan klare. Tidlig forældreinddragelse er vigtig.

Overvægtens grundproblemer: Forkert kost samt overspisning som en del af familiekulturen og deraf følgende nedsat lyst til at bevæge sig. Flere børn har desuden vist sig at have familiemæssige, psykiske og sociale problemer.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Omsorg for børnene som hele mennesker. Ikke kun fokus på fedtet.

Stærke svage sider: Stærke sider: Selvværd, netværk blandt børnene og dermed livskvalitet. Svage sider: For lille inddragelse af forældre.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:23

9.7.4 Projekt: Runde piger i 6.-7. klasse i Løgumkloster Kommune

9.7.4.1 Kort fremstilling

Sønderjylland Amt -- Aabenraa Kommune

Runde piger i 6-7 klasse i Løgumkloster Kommune

Organisatorisk ansvarlig: Nr. Løgum Centralskole

6240 Løgum Kloster

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** November 2003.

Mål: Opnå større selvværd og derigennem væggtab / vægtnormalisering og ændrede mad- og motionsvaner. **Målgruppe:** 7-18 år, piger.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Lære at tage ansvar for /selv store psyke og fysik

Gennem:

Forskellige former for motion, man kan foretage sig alene eller sammen med andre.

Madvaner - hvad er godt for mig?

Tøjvaner - hvad kan jeg gøre for at se smart ud?

Efterhånden som selvværdet øges, udvides med aktiviteter, hvor deltagerne oplever ting, de ikke har turdet kaste sig ud i før.

Materiale: Effektskemaer.

Dagbøger.

Registrering af kropsvægt: Højde og vægt indgår ved rekruttering til forløbet.

Derefter vejes og måles deltagerne én gang månedligt.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selvværd, Udseende, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Intern evaluering. Skriftlig rapport udarbejdet af de udøvende foreligger i Sønderjyllands Amt på journalnummer: 2-41-35-025.4

Nuværende resultater 9%: -0,6 kr..

9% -2,5 kr..

18% 0,0 kr..

9% +1,0 kr..

18% +2,5 kr..

9% + 3,0 kr..

9% + 4,0 kr..

9% +5,0 kr..

9% +6,0 kr..

Den gennemsnitlige vægtøgning har været på 1,2 kg., men dette skal ses i forhold til at en pige i den pågældende alder normalt tager 6 kg. på i løbet af et år.

11 har gennemført

Alle har et mindre taljemål.

Udover målelige væggtab: mere selvværd, mindre generthed, større bevidsthed om kost og motion. Nogle har engageret sig i sport / motion med andre uden for gruppen.

Dagbog med refleksioner over dagligdagen og tryghed i gruppen.

9.7.4.2 Lang fremstilling

Runde piger i 6-7 klasse i Løgumkloster Kommune

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Aabenraa **Amt:** Sønderjylland

Kontaktinformation: Lea Kølby/Lone Britt Larsen, Sønderjyllands Amt, Skelbækvej 2, 6200 Aabenraa. Tlf.: 74 33 51 80, e-mail: LEK@sj.dk

Organisatorisk ansvarlig: Nr. Løgum Centralskole 6240 Løgum Kloster

Starttidspunkt: Januar 2003. **Sluttidspunkt:** November 2003.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Opnå større selvværd og derigennem vægttab / vægtnormalisering og ændrede mad- og motionsvaner.

Målgruppe: Overvægtige piger i 6.-7. klasse.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Piger

Antal børn der har deltaget: 14

Antal børn som skal deltage: afsluttet

Antal børn der pt. deltager: Afsluttet

Information om tiltag: Projektet har været præsenteret på skolerne i kommunen

Rekruttering til deltagelse: Deltagerne er rekrutteret af sundhedsplejersker på baggrund af alder, mål og vægt.

Rekrutteringsområde: Løgumkloster kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Lærer, sundhedsplejerske.

Geografisk placering: På en skole. Svømmehal. Motionscenter. Naturen.

Varighed: 1/2 år med en ugentlig mødegang, 1/2 år med fire opfølgingsdage.

Hyppighed af møder: 23 gange af 2 1/2 time

Opfølgning: Deltagerne følges indtil de går ud af skolen.

Familiedeltagelse: Deltager ikke.

Projektorganisering: cand. mag / cand. Scient.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejerske Ilse Petersen og lærer Hanne Bisgaard

Budget: Amtet: 35.000 kr.. Deltagerbetaling: 3.500 kr.. Samlet budget: 38.500 kr..

Finansiering: Deltager betaling på 250 kr., Amtstilskud på 2.500 kr. pr. deltager.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Lære at tage ansvar for /selv store psyke og fysik Gennem: Forskellige former for motion, man kan foretage sig alene eller sammen med andre. Madvaner - hvad er godt for mig?

Tøjvaner - hvad kan jeg gøre for at se smart ud? Efterhånden som selvværdet øges, udvides med aktiviteter, hvor deltagerne oplever ting, de ikke har turdet kaste sig ud i før.

Materiale: Effektskemaer. Dagbøger.

Registrering af kropsvægt: Højde og vægt indgår ved rekruttering til forløbet. Derefter vejes og måles deltagerne én gang månedligt.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad
Spiseforstyrrelser: Slet ikke
Vægtreduktion: I meget høj grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: Slet ikke
Udseende: I høj grad
Helseproblemer: I lille grad
Kostvejledning: I høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I høj grad
Færdigheder i madlavning: Slet ikke
Sygdomsrisici forbundet med fedme: Slet ikke
Andre områder: Valg af tøj: 3

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Vægttab for holdet. Effekten måles desuden i spørgeskema ved start og slut indeholdende deltagernes egne vurderinger af selvværd og trivsel samt kost og motionsvaner.

Tiltagsevaluering: Intern evaluering.

Foreliggende evaluering: Skriftlig rapport udarbejdet af de udøvende foreligger i Sønderjyllands Amt på journalnummer: 2-41-35-02

Nuværende resultater: 9%: -0,6 kr.. 9% -2,5 kr.. 18% 0,0 kr.. 9% +1,0 kr.. 18% +2,5 kr.. 9% + 3,0 kr.. 9% + 4,0 kr.. 9% +5,0 kr.. 9% +6,0 kr.. Den gennemsnitlige vægtøgning har været på 1,2 kg., men dette skal ses i forhold til at en pige i den pågældende alder normalt tager 6 kg. På i løbet af et år. 11 har gennemført Alle har et mindre taljemål

Forandring: Udover målelige vægttab: mere selvværd, mindre generthed, større bevidsthed om kost og motion. Nogle har engageret sig i sport / motion med andre uden for gruppen. Dagbog med refleksioner over dagligdagen og tryghed i gruppen.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Tryghed i gruppen har været væsentlig. Brug af dagbøger har været et godt redskab.

Overvægtens grundproblemer: Forkert mad, overspisning og for lidt motion.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Bevidsthed om sammenhænge. Øget selvværd og netværk og tryghed.

Stærke svage sider: Stærke sider: refleksion via dagbøger opbygning af netværk / venskaber blandt de unge. Ikke for meget fedt i fokus.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 16:00

10 Vejle Amt

10.1 Gedved Kommune

10.1.1 Projekt: "Hits for Kids"

10.1.1.1 Kort fremstilling

Vejle Amt -- Gedved Kommune

"Hits for Kids"

Organisatorisk ansvarlig: Folkeoplysningsudvalget.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 2 årigt projekt.

Mål: At børnene oplever glæde ved bevægelse og samvær med andre.

At børnene opnår kontakt til idrætsverden.

At børn og forældre forstår betydning en af ernæringsrigtige måltider i forhold til fysisk, psykisk og social sundhed.

At børnene får lyst til dagligt at motionere gerne op til 60 minutter om dagen. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Aktiviteter for børn og forældre i form af sportslige arrangementer og madlavningsarrangementer.

Materiale: Endnu ikke

Registrering af kropsvægt: Efter individuel vurdering.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet,.

Erfaringer og evaluering:

Det er endnu ikke blevet besluttet om der skal foretages en tiltagsevaluering.

10.1.1.2 Lang fremstilling

"Hits for Kids"

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Gedved **Amt:** Vejle

Kontaktinformation: Lene Offersen, Gedved kommune, Kirkevej 5, 8751 Gedved. Tlf.: 21 64 18 29, e-mail: kbm-lo@gedved.dk

Organisatorisk ansvarlig: Folkeoplysningsudvalget.

Starttidspunkt: September 2004. **Sluttidspunkt:** 2 årigt projekt.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At børnene oplever glæde ved bevægelse og samvær med andre. At børnene opnår kontakt til idrætsverden. At børn og forældre forstår betydning en af ernæringsrigtige måltider i forhold til fysisk, psykisk og social sundhed. At børnene får lyst til dagligt at motionere gerne op til 60 minutter om dagen.

Målgruppe: 10-14 årige børn og deres familier i Gedved kommune.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: ingen.

Antal børn som skal deltage: Frivilligt. Der er ikke fastlagt et bestemt deltagerantal.

Antal børn der pt. deltager: Afventes

Information om tiltag: Foldere. Via annoncering og pjecer udsendt til en gruppe udvalgt af skolens sundhedstjeneste.

Rekruttering til deltagelse: Efter vægt, alder og skøn fra sundhedstjenesten om behov for aktivitet.

Rekrutteringsområde: Gedved kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Diætist, ergoterapeut og sundhedstjeneste.

Projektansvarliges faglige baggrund: Skolesygeplejerske.

Geografisk placering: På skoler.

Varighed: Planerne er for et år.

Hyppighed af møder: 2-3 gange ugentligt.

Opfølgning: Ikke besluttet endnu, men der kommer en evaluering.

Familiedeltagelse: Ja, i tilbud om kurser til overvægtige børn og familier om spændende mad. + weekendkurser.

Projektorganisering: Skolesygeplejerske.

Initiativ til tiltag: Folkeoplysningsudvalget.

Budget: Pr. dags dato 25.000 kr.. mangler svar fra flere fonde.

Finansiering: Kommunalt + fonde.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Aktiviteter for børn og forældre i form af sportslige arrangementer og madlavningsarrangementer.

Materiale: Endnu ikke

Registrering af kropsvægt: Efter individuel vurdering.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I lille grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke
Vægtreduktion: I høj grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I nogen grad
Sociale kompetencer: I nogen grad
Udseende: I lille grad
Helseproblemer: I lille grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I nogen grad
Vægtkontrol: I nogen grad
Færdigheder i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Første succeskriterium er at få deltagere til projektet.
Tiltagsevaluering: Ikke besluttet.
Foreliggende evaluering: Nej
Nuværende resultater: Nej.
Forandring: Nej.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Ikke startet endnu.
Overvægtens grundproblemer: Vides ikke.
Antagelser om forudsætninger for forandring: Vides ikke.
Stærke svage sider: ?
Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)
Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 16:44

10.2 Give Kommune

10.2.1 Projekt: Projekt til overvægtige børn fra 1.-6. klasse

10.2.1.1 Kort fremstilling

Vejle Amt -- Give Kommune

Projekt til overvægtige børn fra 1-6 kl.

Organisatorisk ansvarlig: Vejle Amt

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 1.11.04

Mål: At få forældre og børn motiveret til en sundere livsstil. **Målgruppe:** 0-12 år, .

Indhold og metode:

Hovedindhold: Motion / kost

Materiale: Aftalebøger, logbog, brochurer.

Der er ikke lavet noget materiale specielt til dette projekt.

Registrering af kropsvægt: Kropsvægten registreres ved start og slut.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Kontaktpersonerne evaluerer selv.

10.2.1.2 Lang fremstilling

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I lille grad

Færdigheder i madlavning: I nogen grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Større glæde ved at bevæge sig. Ingen vægtligning.

Tiltagsevaluering: Kontaktpersonerne evaluerer selv.

Foreliggende evaluering: Der foreligger ingen evaluering.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: endnu ikke

Overvægtens grundproblemer: Det er forskelligt, men generelt for lidt bevægelse og for mange søde sager.

Antagelser om forudsætninger for forandring: At forældre ser det som hele familiens problem og ikke bare barnets.

Stærke svage sider: Stærke: At forældrene deltager. Svage: At der ikke er penge til et langsigtet forløb.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 16:45

10.3 Horsens Kommune

10.3.1 Projekt: Ø-lejr for overvægtige børn 7-14 år

10.3.1.1 Kort fremstilling

Vejle Amt -- Horsens Kommune

Ø-lejr for overvægtige børn 7-14 år

Organisatorisk ansvarlig: Sund By butikken/Horsens kommune i samarbejde med Red Barnet.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Den 30. Juli 2005

Mål: Gennem leg og samvær med andre overvægtige at tilføre børnene livsglæde og mere selvværd. Motivere til at ændre livsstil også i dagligdagen efter lejren. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Dagligt fysiske tilrettelagte aktiviteter både formiddag og eftermiddag.

Børnene er opdelt i hold. Skal tilføres fornemmelse af egen krop og styrke.

Svømme (vise sig uden dække af tøj) Forskellige boldspil - orienteringsløb etc. - madlavning - vise børnene at snack og kan smage godt og bestå af andet end chips og slik. Velsmagende retter af fedtfattige råvarer.

Materiale: Der vil blive lavet en lille opskriftsbog til børnene efter lejren, med deres favoritter.

Registrering af kropsvægt: Der er ingen registrering. Vi ønsker at vinde børnenes tillid ved at møde dem i et miljø uden fordomme og marginaliseringen.

Derved håber vi at vække en motivation hos den enkelte at bygge videre på efterfølgende.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selvværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Tiltagevaluering internt af arrangører samt deltagere.

Den foreliggende evaluering er en almen samtale om hvordan det er gået og hvem vi synes har profiteret af tilbuddet.

De har fået mere selvværd, større gå-på-mod til at få knyttet venskaber. 3 har tabt sig væsentligt i det forløbne år. Vi har disse informationer via sundhedsplejerskerne. Fordi de har tilbragt tid med andre i samme båd. Det har skabt rum til at tale om ensomhed og mobning.

10.3.1.2 Lang fremstilling

Ø-lejr for overvægtige børn 7-14 år

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Horsens Amt: Vejle

Kontaktinformation: Lill Uhrskov, Fuglevangsvej 1, 8700 Horsens. Tlf. 7629 3427. E-mail: buluf@horsens.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sund By butikken/Horsens kommune i samarbejde med Red Barnet.

Starttidspunkt: den 26. Juli 2004 **Sluttidspunkt:** Den 30. Juli 2005

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Gennem leg og samvær med andre overvægtige at tilføre børnene livsglæde og mere selvværd. Motivere til at ændre livsstil også i dagligdagen efter lejren.

Målgruppe: I første omgang børnene (lejren) men forældrene forpligtiger sig samtidig til opfølgning.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 25 børn i år 2003. Forventer 30 børn i år 2004.

Antal børn som skal deltage: Har ikke nogen regel for dette. Sidste år var stor succes og vi forventer at komme til at sige nej til nogen i år.

Antal børn der pt. deltager: Endnu ikke færdig tilmelding, men vi forventer 30.

Information om tiltag: Pressemeddelelse samt intern opfordring til alle der arbejder i børnefamilierådsgivningen.

Rekruttering til deltagelse: Først og fremmest vægt. Børnene skal være overvægtige. Dernæst ser vi på hvor stor social betydning det har for den enkelte. De der trives dårligst har første prioritet.

Rekrutteringsområde: Alle fra Horsens kommune. Både af hensyn til lokale sponsorer af råvare (mad) og fordi det er et tiltag gennem Horsens kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Kontor-fabrik-pensionister-studerende - ja på den måde at 8 voksne fra Red Barnet (frivillige) deltager og er primus motors for at vi kan passe-pleje-lege & spise med så mange børn i døgndrift.

Projektansvarliges faglige baggrund: Social pædagog.

Geografisk placering: Lokale skolars gymnastiksal, familiecentres beboerhus, Sund By butikens mødelokaler.

Varighed: Lejren er én uge. Opfølgning 2 gange om måneder á 2-4 timers varighed - løbende indtil foråret 2005.

Hyppighed af møder: Vi er sammen hele døgnet på lejren.

Opfølgning: Opfølgning 2 gange om måneder á 2-4 timers varighed - løbende indtil foråret 2005.

Familiedeltagelse: Ved at deltage i opfølgning som bliver både fysisk aktivitet - lære om mad/kost - at kunne sige 'nej' og stå ved overfor børnene. Samtale/selvhjælpsgruppe for overvægtige forældre.

Projektorganisering: Lill Uhrskov er koordinator, samt indgår som gruppeansvarlig under hele lejren.

Initiativ til tiltag: "Gør Horsens lettere" under Sund By butikken - Horsens kommune."

Budget: 30.000 kr. til betaling af lejrforhold samt dækning af de udgifter til transport, mad etc. Som måske ikke opnås via sponsorer.

Finansiering: Horsens kommune samt diverse fonde og sponsorer.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Dagligt fysiske tilrettelagte aktiviteter både formiddag og eftermiddag. Børnene er opdelt i hold. Skal tilføres fornemmelse af egen krop og styrke. Svømme (vise sig uden dække af tøj)

Forskellige boldspil - orienteringsløb etc. - madlavning - vise børnene at snack og kan smage godt og bestå af andet end chips og slik. Velsmagende retter af fedtfattige råvarer.

Materiale: Der vil blive lavet en lille opskriftsbog til børnene efter lejren, med deres favoritter.

Registrering af kropsvægt: Der er ingen registrering. Vi ønsker at vinde børnenes tillid ved at møde dem i et miljø uden fordomme og marginaliseren. Derved håber vi at vække en motivation hos den enkelte at bygge videre på efterfølgende.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Ikke udover at vi håber som det lykkedes os sidste år - at motivere børnene til at ændre livsstil.

Tiltagsevaluering: Internt af arrangører samt deltagere.

Foreliggende evaluering: Almen samtale om hvordan det er gået og hvem vi synes har profiteret af tilbuddet.

Nuværende resultater: Ingen.

Forandring: Ja, der er mere selvværd, større gå-på-mod til at få knyttet venskaber. 3 har tabt sig væsentligt i det forløbne år. Vi har disse informationer via sundhedsplejerskerne. Fordi de har tilbragt tid med andre i samme båd. Det har skabt rum til at tale om ensomhed og mobning.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Overvægtens grundproblemer: Manglende støtte, interesse og samvær med forældrene.

Opbakning og én der går foran - tager dem med til holdsport. Familierne er i dag hovedsageligt 'egoist-prægede'. Alle går til hver deres - ofte individuelle - interesser/sport. Børn og forældre sidder endog i hver sit rum og ser fjernsyn eller spiller computer - ikke engang det er man fælles om.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Ar børnenes forældre er glade og trives i deres hverdag - ellers kan de ikke tilføre deres børn 'livsappetit' på glæden.

Stærke svage sider: Stærke sider: Vi er sammen over tid - kommer tæt på. Vi er almindelige mennesker - ikke de vanlige fra 'systemet' med krav. Sidste år var der ikke nok obs på opfølgning - der er der sat større fokus på i år.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:21

10.4 Vejle Kommune

10.4.1 Projekt: "Kost og bevægelse"

10.4.1.1 Kort fremstilling

Vejle Amt -- Vejle Kommune

"Kost og bevægelse"

Organisatorisk ansvarlig: Damhavens folkeskole.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Maj 2003

Mål: At sætte fokus på kost og bevægelse. Øge bevidstheden om sunde spise- og drikkevaner, samt gennem leg og aktiviteter øge bevægelsesgælden. **Målgruppe:** 0-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Der blev arbejdet med mad. Herunder spisevaner, fedtreduceret mad, trøstespisning samt rammer og regler. Desuden blev der arbejdet med bevægelse. Herunder den daglige, leg samt sportsaktiviteter.

Mad:

- spisevaner
- fedtreduceret mad
- trøstespisning
- rammer/regler.

Bevægelse:

- den daglige
- leg
- sportsaktiviteter

Materiale: Nej

Registrering af kropsvægt: Nej.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

Evaluering gennem spørgeskemaer.

10.4.1.2 Lang fremstilling

"Kost og bevægelse"

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Vejle **Amt:** Vejle

Kontaktinformation: Fysioterapeut/idrætslærer Marianne Pedersen, Sundhedsplejerske Dorte Røge Sundhedshuset Nyboesgade 35B Tlf.: 76 41 56 34 email:der@vejle.dk

Organisatorisk ansvarlig: Damhavens folkeskole.

Starttidspunkt: August 2002 **Sluttidspunkt:** Maj 2003

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At sætte fokus på kost og bevægelse. Øge bevidstheden om sunde spise- og drikkevaner, samt gennem leg og aktiviteter øge bevægelsesgælden.

Målgruppe: Børn i alderen 6-10 år.

Aldersgruppe: 0-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 9

Antal børn som skal deltage: projektet er afsluttet.

Antal børn der pt. deltager: projektet er afsluttet.

Information om tiltag: Orientering gennem kontakt og information fra Marianne og Dorte.

Rekruttering til deltagelse: At børnene og forældrene har interesse i at deltage. Børnene bliver ikke vejlet.

Rekrutteringsområde: Damhavens skolebørn.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Fysioterapeut/idrætslærer, sundhedsplejerske, diætist, skolepsykolog.

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedsplejerske.

Geografisk placering: Folkeskolen

Varighed: September 2002 til April 2003.

Hyppighed af møder: September til december: 6 forældre arrangementer januar til april: 5 forældre arrangementer.

Opfølgning: Nej.

Familiedeltagelse: Aftenmøder med madlavning og bevægelse med forældrene.

Initiativ til tiltag: Damhavens skole, folkeskole ledelsen sammen med en idrætslærer.

Budget: 109.000 kr..

Finansiering: Vejle kommune

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Der blev arbejdet med mad. Herunder spisevaner, fedtreduceret mad, trøstespisning samt rammer og regler. Desuden blev der arbejdet med bevægelse. Herunder den daglige, leg samt sportsaktiviteter. Mad: - spisevaner - fedtreduceret mad - trøstespisning - rammer/regler. Bevægelse: - den daglige - leg - sportsaktiviteter

Materiale: Nej

Registrering af kropsvægt: Nej.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I lille grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I høj grad
Sociale kompetencer: I høj grad
Udseende: Slet ikke
Helseproblemer: Slet ikke
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: Slet ikke
Færdigheder i madlavning: I høj grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: Slet ikke

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Nej
Tiltagsevaluering: Evaluering gennem spørgeskemaer
Foreliggende evaluering: Ja. Tilgængelig projektbeskrivelse.
Nuværende resultater: ingen opfølgning.
Forandring: Ingen opfølgning.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Tiltag skal gerne være langvarige. Her menes årevis.
Overvægtens grundproblemer: For lidt motion, meget sukkerholdig og fed mad.
Stærke svage sider: For kortvarigt.
Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag
Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 16:57

11 Vestsjællands Amt

11.1 Dragshold Kommune

11.1.1 Projekt: Tab og Vind

11.1.1.1 Kort fremstilling

Vestsjælland Amt -- Dragshold Kommune

Tab og Vind

Organisatorisk ansvarlig: Friskolen i Starreklinte

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 20. juni 2005

Mål: At tilbyde unge overvægtige en mulighed for at tabe sig mens de går i skole. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Tilbuddet lægger først og fremmest vægt på en aktiv hverdag, der er indbygget mindst 6 timers motion ugentligt. Herudover er der en kostpolitik, som følges fra køkkenet dagligt. Der er 4-5 timers vejledning ugentligt (kost og samtaleterapi).

Nøgleordet er handlekompetence. De unge skal selv lære at træffe de sunde valg.

Pædagogikken bag er at eleverne arbejder i små teams der via delmål giver individuel udvikling.

Materiale: Der benyttes kost og motionsbæger.

Hver elev opstiller løbende mål i vejledning med fagligt personale.

Der er udviklet specielle tallerkenmodeller og kostpyramider til eleverne.

Registrering af kropsvægt: Ja.

Under kostvejledning vejer/måles de individuelt ca. hver 3. uge.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Intern evaluering foretages af hver enkelt elev gennem forløbet af tab og vind teamet.

- Vægt

- Personlig udvikling indenfor deres sociale fysiske faglige kompetencer.

Fra skoleåret 2003/2004 foreligger der kun en opgørelse over vægtændringen. Resultaterne er tilgængelige - kontakt Alice Apel.

Måltidsmønstret er forbedret hos de fleste.

Alle kender tallerkenmodellen.

Fysisk aktivitetsniveau er højnet.

Større selvtillid og livsglæde.

Grundet: Undervisning, vejledning, sammenholdet blandt eleverne. Det at være væk hjemmefra.

11.1.1.2 Lang fremstilling

Tab og Vind

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Dragshold **Amt:** Vestsjælland

Kontaktinformation: Alice Apel, Møllevangen 11, 4534 Hørve. Tlf.: 20648117, e-mail: aliceaapel@solbakken.dk

Organisatorisk ansvarlig: Friskolen i Starreklinde

Starttidspunkt: 1. august 2004 **Sluttidspunkt:** 20. juni 2005

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At tilbyde unge overvægtige en mulighed for at tabe sig mens de går i skole.

Målgruppe: Overvægtige børn og unge.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 60 har afsluttet skoleår med tab og vind som linie.

Antal børn som skal deltage: Intet krav da det er en linie man vælger på skolen.

Antal børn der pt. deltager: 40 deltog 2003/ 2004. Samme antal forventes 2004/2005.

Information om tiltag: Direkte information til folkeskoler og sundhedsplejersker i amtet. Avisannoncer Sjælland, Julemærkehjemmet Skælskør, Brochurer.

Rekruttering til deltagelse: Der forefindes ingen rekruttering da der også er ikke overvægtige børn og unge.

Rekrutteringsområde: Vestsjællands Amt. Københavns Amt. (Sjælland generelt).

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Der er tilknyttet 4 faggrupper. Kostvejleder, NLP terapeut/pædagog, Idrætsfaglige/pædagoger, Folkeskolelærer.

Projektansvarliges faglige baggrund: Professionsbachelor i ernæring og sundhed

Geografisk placering: Friskolen i Starreklinde.

Varighed: Mindst et skoleår. Max. 5 skoleår. (Normalt 2 skoleår (9.-10. klasse)

Hyppighed af møder: Deltagerne mødes 4-5 timer hver tirsdag og torsdag udover den normale skoletid.

Opfølgning: Nej, desværre.

Familiedeltagelse: Familien skriver sammen med deres barn under på en kontrakt. De indbydes endvidere til ca. 3-4 forældremøder omhandlende kost og motion.

Projektorganisering: Kostvejleder

Initiativ til tiltag: Friskolen i Starreklinde

Budget: Kompliceret da projektet er en del af skolen.

Finansiering: Skolen selv, elevbetaling.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Tilbuddet lægger først og fremmest vægt på en aktiv hverdag, der er indbygget mindst 6 timers motion ugentligt. Herudover er der en kostpolitik, som følges fra køkkenet dagligt. Der er 4-5 timers vejledning ugentligt (kost og samtaleterapi). Nøgleordet er handlekompetence. De unge skal selv lære at træffe de sunde valg. Pædagogikken bag er at eleverne arbejder i små teams der via delmål giver individuel udvikling.

Materiale: Der benyttes kost og motionsbøger. Hver elev opstiller løbende mål i vejledning med fagligt personale. Der er udviklet specielle tallerkenmodeller og kostpyramider til eleverne.

Registrering af kropsvægt: Ja. Under kostvejledning vejer/måles de individuelt ca. hver 3. uge.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra

kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: I lille grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I nogen grad

Færdigheder i madlavning: I nogen grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Andre områder: Handlekompetence (selvværd, motivation, viden og færdigheder, social støtte, levevilkår, kropslige personlige og sociale kompetencer. De 6 aspekter er medvirkende til udvikling af handlekompetence.: 5

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: At vægten ved skoleårets slutning skal være mindre end ved start. At eleverne kan handle i deres eget liv og træffe beslutninger der fremmer deres egen sundhed.

Tiltagsevaluering: Evaluering foretages af hver enkelt elev gennem forløbet af tab og vind teamet (intern). Vægt. Personlig udvikling indenfor deres sociale fysiske faglige kompetencer.

Foreliggende evaluering: Fra skoleåret 2003/2004 foreligger der kun en opgørelse over vægtændringen. Resultaterne er tilgængelig (kontakt Alice Apel).

Nuværende resultater: Fra skoleåret 2003/2004 foreligger der kun en opgørelse over vægtændringen. Resultaterne er tilgængelig (kontakt Alice Apel).

Forandring: Måltidsmønstret er forbedret hos de fleste. Alle kender tallerkenmodellen. Fysisk aktivitetsniveau er højnet. Større selvtillid og livsglæde. Grundet: Undervisning, vejledning, sammenholdet blandt eleverne. Det at være væk hjemmefra.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Vejledning og opfølgning er altafgørende. Strukturer og faste rammer er utrolig vigtig. Forsøg at oprette tæt forældre/familie arbejde.

Overvægtens grundproblemer: Grupper groft sagt: - De socialt overvægtige. - De psykisk overvægtige. Familiebaggrund/opdragelse og vaner er indgroet i de unge. Enten er mad hygge og socialt samvær eller også er det en virkelighedsflugt. Begge grupper er på friskolen i Starreklinte.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Viden, holdningsændring. Selvværd og tro på livet. Vejledning og opfølgning. Delmål og succesoplevelser. Familieopbakning og hermed også ændringer i deres vaner.

Stærke svage sider: Stærke: Teamarbejde hos eleverne. Fællesskabet. Varighed, gentagelser, opfølgning. Lige stor vægt på idræt, kost og psykologi. Svage: Manglende forældre/familie kontakt. Manglende døgnstøtte til overvægtige med psykiske problemer.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 17:00

11.2 Fuglebjerg Kommune

11.2.1 Projekt: Støtte til overvægtige børn

11.2.1.1 Kort fremstilling

Vestsjælland Amt -- Fuglebjerg kommune Kommune

Støtte til overvægtige børn

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen i fuglebjerg kommune.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Ikke besvaret.

Mål: Støtte til overvægtige børn ved samtaler. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Samtaler om hvad man selv har der er årsag til fedmen - hvad man selv tror kan holde vægten - hvad man er god til - venskaber - konfliktløsning.

Materiale: Vægtbog - motion er sjovt.

Registrering af kropsvægt: Hver 2. Måned.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Børnene er mere klar over egen formåen - dygtige til at styrke kroppen.

11.2.1.2 Lang fremstilling

Støtte til overvægtige børn

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Fuglebjerg kommune **Amt:** Vestsjælland

Kontaktinformation: Sundhedsplejen i fuglebjerg kommune. Maria Pilegaard, Sandvedvej 25, Kompetencecentret, 4250 Fuglebjerg. Tlf.: 5546 0385

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen i fuglebjerg kommune.

Starttidspunkt: År 2004.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Støtte til overvægtige børn ved samtaler.

Målgruppe: Elever på Grønløk- og Hindholm skole.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 10 børn.

Rekruttering til deltagelse: Møder til almindelig sundhedsvejledning og accepterer her yderligere tiltag.

Rekrutteringsområde: Enkelt skole.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejen, motoriklærer (på Hindholm skole), SFO, Enkelte lærere.

Geografisk placering: Skolerne - gymnastiksal.

Varighed: Løbende i skoleåret.

Hyppighed af møder: Ca. 1 x ugentlig motion. Ca. hver 2. måned samtaler.

Opfølgning: Nej ikke planlagt noget, men vi vil løbende holde øje med effekten.

Familiedeltagelse: Sundhedsplejersken besøgte de fleste familier inden samtalerne, for at se hvordan opbakningen er.

Projektorganisering: Maria Pilegaard fra sundhedsplejen i Fuglebjerg kommune er kontaktperson på projektet.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejen i skolen.

Budget: Inden for eget budget.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Samtaler om hvad man selv har der er årsag til fedmen - hvad man selv tror kan holde vægten - hvad man er god til - venskaber - konfliktløsning.

Materiale: Vægtbøg - motion er sjovt.

Registrering af kropsvægt: Hver 2. Måned.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I meget høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Ingen - eleverne kommer frivilligt.

Forandring: Mere klar over egen formåen - dygtige til at styrke kroppen.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Få fat i en motoriklærer - en der vil lave noget for børn med overvægt i lokalområdet (hos os gymnastikforeningen). Lave kostpolitik i skolen.

Overvægtens grundproblemer: For lidt motion og for meget mad.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Få familien med på at ville hjælpe barnet. Tidlig i gang.

Stærke svage sider: Svært at være en fast voksen i skolen, når det tiltag man laver ikke kan nås for andre presserende opgaver (fødende, hjemmebesøg m.m.).

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 17:04

11.3 Hashøj Kommune

11.3.1 Projekt: Stjerneholdet

11.3.1.1 Kort fremstilling

Vestsjælland Amt -- Hashøj Kommune

Stjerneholdet (arbejdstitel)

Organisatorisk ansvarlig: Børn/kultur afd. **Praksis ansvarlig:** sundhedsplejerske og motorikkonsulent.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Efter start et ½ år.

Mål: Blive glad for sig selv og ville sig selv det bedste. Øget selvværd, glæde ved at bruge egen krop, bevidsthed om ernæringsrigtig kost. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Forskellige former for motion/bevægelse/leg.

Gruppesamtaler med sundhedsplejerske.

Madværksted for familien.

Materiale:

Registrering af kropsvægt: Start og slut af ½ år. Ikke fokus på disse værdier.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selvværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder i madlavning,.

Erfaringer og evaluering:

Der er en midtvejs og slutevaluering.

11.3.1.2 Lang fremstilling

Stjerneholdet (arbejdstitel)

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Hashøj **Amt:** Vestsjælland

Kontaktinformation: Hashøj kommune Lotte Højgaard, Vemmeløsevej 40, 4261 Dalmose. Tlf.: 5811 8042, E-mail: chs@hashoej.dk

Organisatorisk ansvarlig: Børn/kultur afd. Praksis ansvarlig: sundhedsplejerske og motorikkonsulent.

Starttidspunkt: Efter år 2005. **Sluttidspunkt:** Efter start et ½ år.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Blive glad for sig selv og ville sig selv det bedste. Øget selvværd, glæde ved at bruge egen krop, bevidsthed om ernæringsrigtig kost.

Målgruppe: Overvægtige børn med krav om, at forældrene deltager i intromøde, madaftener samt opbakning.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Ingen. Vi er i opstartsfasen.

Antal børn som skal deltage: 8-10 i gruppen.

Antal børn der pt. deltager: Ingen. Vi er i opstartsfasen.

Information om tiltag: Kontaktes af sundhedsplejerske ud fra sundhedssamtale.

Rekruttering til deltagelse: Kontaktes af sundhedsplejerske ud fra sundhedssamtale.

Rekrutteringsområde: Hele kommunen ca. 6300 indbyggere.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejerske, motorikkonsulent og kostuddannede.

Projektansvarliges faglige baggrund: Lotte Højgaard er sundhedsplejerske.

Geografisk placering: Forskellige steder i kommunen.

Varighed: Ca. ½ år.

Hyppighed af møder: Motion 2 gange ugentligt. Samtale i gruppe én gang hver 14. dag. Madlavning én gang pr. måned.

Opfølgning: Ikke taget stilling til.

Familiedeltagelse: Introaften samt månedlig madlavning.

Projektorganisering: Sundhedsplejerske Lotte Højgaard er kontaktperson for projektet i Hashøj kommune.

Initiativ til tiltag: Fysioterapeut og sundhedsplejerske.

Budget: Måske omkring 10.000 kr. + brugerbetaling. Ikke helt klart endnu.

Finansiering: Delvist brugerbetaling - 350 kr. for et ½ år samt Børn/kultur afd.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Forskellige former for motion/bevægelse/leg. Gruppesamtaler med sundhedsplejerske. Madværksted for familien.

Registrering af kropsvægt: Start og slut af ½ år. Ikke fokus på disse værdier.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I meget høj grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I lille grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I meget høj grad
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I nogen grad
Kostvejledning: I høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I lille grad
Færdigheder i madlavning: I høj grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Evaluerings af tiltaget:

Tiltagsevaluering: Midtvejs og slut.
Foreliggende evaluering: Ingen.
Nuværende resultater: Ingen.
Forandring: Ingen.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Overvægtens grundproblemer: Lille selvværd, skilsmisse. Barnet føler sig overset i familien.
Antagelser om forudsætninger for forandring: Familieopbakning. Graden af mobning inden overvægts problematik søges løst.
Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag
Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 17:05

11.4 Holbæk Kommune

11.4.1 Projekt: Team Tab og Vind

11.4.1.1 Kort fremstilling

Vestsjælland Amt -- Holbæk Kommune

Team Tab og Vind

Organisatorisk ansvarlig: Benthe Nygaard sammen med de øvrige i Tab og Vind.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Er implementeret.

Mål: Vægtstagnation eller regulært vægttab.

Øget fysisk aktivitet.

Ændring af mobningsadfærd i positiv retning. **Målgruppe:** 0-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Team Tab og Vind er en tværfaglig koordinerende indsats der har barnets sundhedsprofil som omdrejningspunkt.

Sagsbehandlingen af de aktuelle sager foregår efter udlevering af brugermappen til den kommende bruger og derefter gennemgang af den i liggende sundhedsprofil, som i udfyldt tilstand afleveres til teamets sekretær.

På først kommende visitationsmøde gennemgås sundhedsprofilen og familiens kontaktperson udpeges i henhold til problematikken.

Teamet udarbejder en handlingsplan, som forelægges brugeren, og kontaktpersonen har til opgave at informere familien og aftale det videre forløb.

Den udfyldte sundhedsprofil bliver brugt som evalueringsredskab over for den enkelte bruger, og der evalueres individuelt efter ½ år.

Materiale: Sundhedsprofil, pjece.

Registrering af kropsvægt: Vægt og højde indgår ved hver kontakt. Børnene er afklædte, men ikke nøgne.

Børne- og unge lægen kommer hver 14. dag i Great Dane (tilbuddet foregår i et lokalt fitnesscenter, hvor alle de unge laver spinning 1 gang om ugen hvert forår og efterår) og vejer deltagerne.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

En gang årligt er der internt evaluering af teamets arbejdsmetoder, resultater og viden.

Brugerne evalueres ½ årligt i teamet.

Der foreligger en rapport som kan rekvireres elektronisk.

Der foreligger resultater fra 57 brugere der viste af 60% af de børn og unge der har deltaget aktivt i team Tab og Vind's tilbud har haft enten et regulært vægttab eller en vægtstabilisering. Mobningsproblemet er også aftaget.

Børnene har enten haft et regulært vægttab eller en vægtstabilisering og mobningsproblemet er aftaget.

11.4.1.2 Lang fremstilling

Team Tab og Vind

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Holbæk **Amt:** Vestsjælland

Kontaktinformation: Sundhedsplejen, Benthe Nygaard, Jernbanevej 6, 4300 Holbæk. Tlf.: 5945 2217, E-mail: bny@holbkom.dk

Organisatorisk ansvarlig: Benthe Nygaard sammen med de øvrige i Tab og Vind.

Starttidspunkt: 1997 **Sluttidspunkt:** Er implementeret.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Vægtstagnation eller regulært vægttab. Øget fysisk aktivitet. Ændring af mobningsadfærd i positiv retning.

Målgruppe: De 3-18 årige overvægtige børn og unge og deres familier, samt andre som ønsker råd og vejledning om overvægtsproblemer hos børn og unge i Holbæk kommune.

Aldersgruppe: 0-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Ca. 200 børn.

Antal børn som skal deltage: Der er ingen begrænsninger.

Antal børn der pt. deltager: Ca. 75 børn.

Information om tiltag: Det individuelle familierettede sker v.h.a. pjecer og via sundhedsplejersker og børne- og unge læger i skolen. Great Dane - motionstilbuddet til de 13 årige og opefter i samarbejde med Holbæk kommunes ungdomsskole - sker ved avertering i Ungdomsskolens blad.

Rekruttering til deltagelse: Det er et tilbud til overvægtige børn/unge og deres familier. Der er ikke noget øvre loft vægtmæssigt, vi vil meget gerne ind så tidligt som muligt.

Rekrutteringsområde: Holbæk kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Klinisk diætist Helle Kromann. Skolepsykolog Lise Rasmussen. Sundhedsplejerske Lone Drustrup. Børne- og unge læge Benthe Nygaard. Sekretær Anne Hansen.

Projektansvarliges faglige baggrund: kommunal børne- og unge læge.

Geografisk placering: Tab og Vind har base i Sundhedsplejen hvor de fleste konsultationer foretages.

Varighed: Der er ingen fast tid pr. deltager. Afslutning sker i samarbejde med familien og Tab og Vind.

Hyppighed af møder: personkredsen i Tab og Vind mødes 1 gang månedligt a 3 timer til visitation af nye deltagere, gensidig information siden sidst og ½ årlig evaluering af aktuelle deltagere.

Opfølgning: Når børnene/de unge runder de 13 år er det meningen at de skal overgå til Great Dane tilbuddet. Afsluttede personer har altid mulighed for at genoptage kontakten. Skolebørn ses i skolesundhedstjenestens regi i den kommunale ordning.

Familiedeltagelse: Familien indgår i alle tiltag undtagen motionstilbuddet i Ungdomsskolen.

Projektorganisering: Kommunal børne og unge læge Benthe Nygaard står som værende projektansvarlig samt kontaktperson til projektet for sundhedsplejen i Holbæk kommune.

Initiativ til tiltag: Kommunal børne og unge læge Benthe Nygaard.

Budget: Sundhedsplejersken, sekretæren og børne- og unge lægen bruger af deres almindelige arbejdstid, hvoraf sundhedsplejersken har 3 timer ugentligt, lægen ca. det samme. Diætist og psykolog timer honoreres med 300 kr. i timen. Diætisten bruger ca. 45 time

Finansiering: Tab og Vind har i projektperioden modtaget økonomisk støtte fra Sygekassernes helsefond, den sociale sikringsstyrelse, Sundhedsministeriet og Holbæk kommune. Er nu implementeret i Sundhedsplejen som har det økonomiske ansvar.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Team Tab og Vind er en tværfaglig koordinerende indsats der har barnets sundhedsprofil som omdrejningspunkt. Sagsbehandlingen af de aktuelle sager foregår efter udlevering af brugermappen til den kommende bruger og derefter gennemgang af den i liggende sundhedsprofil, som i udfyldt tilstand afleveres til teamets sekretær. På først kommende visitationsmøde gennemgås sundhedsprofilen og familiens kontaktperson udpeges i henhold til problematikken. Teamet udarbejder en handlingsplan, som forelægges brugeren, og kontaktpersonen har til opgave at informere familien og aftale det videre forløb. Den udfyldte sundhedsprofil bliver brugt som evalueringsredskab over for den enkelte bruger, og der evalueres individuelt efter ½ år.

Materiale: Sundhedsprofil, pjece.

Registrering af kropsvægt: Vægt og højde indgår ved hver kontakt. Børnene er afklædte, men ikke nøgne. Børne- og unge lægen kommer hver 14. Dag i Great Dane (tilbuddet foregår i et lokalt fitnesscenter, hvor alle de unge laver spinning 1 gang om ugen hvert forår og efterår) og vejer deltagerne.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I meget høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I meget høj grad

Færdigheder i madlavning: I lille grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Vi så gerne målene som succeskriterier, men vi har mange, hvor det at have et fortrolighedsrum hos os giver øget trivsel men ikke nedsat vægt eller øget motivationsniveau, men tidsperspektivet kan være årevis. Tab og Vind kan også være dem der henviser til andre instanser fx Julemærkehjem eller familierådgivning.

Tiltagsevaluering: En gang årligt er der internt evaluering af teamets arbejdsmetoder, resultater og viden. Brugere evalueres ½ årligt i teamet.

Foreliggende evaluering: Der foreligger en rapport som kan rekvireres elektronisk (der er p.t. under redigering men ventes færdigredigeret til april).

Nuværende resultater: Der foreligger resultater fra 57 brugere der viste af 60% af de børn og unge der har deltaget aktivt i team Tab og Vind's tilbud har haft enten et regulært vægttab eller en vægtstabilisering. Mobningsproblemet er også aftaget.

Forandring: Børnene har enten haft et regulært vægttab eller en vægtstabilisering og mobningsproblemet er aftaget.

Tiltagets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Der henvises til rapporten. Tiltaget er direkte kopieret og brugbart i alle kommuner.

Overvægtens grundproblemer: Problemet er multifaktorielt. Team Tab og Vind har evalueret i forhold til Lis Hildgaards trivselslinje (se bilag) og den korte konklusion herfra er : Børn med overvægt kan sagtens tabe sig, men der er en klar sammenhæng mellem børns faldende trivsel og

manglende vægttab (se rapport).

Antagelser om forudsætninger for forandring: At hele familien er indstillet på de nødvendige ændringer.

Stærke svage sider: De stærke sider er, at det er familierettet, kommunalt implementeret, grundigt evalueret og med en fast tværfaglig engageret gruppe bag som løfter i flok. Det svage er, at vi har svært ved at nå gruppen med faldende trivsel. Som alle andre har vi ressourceproblemer, men som andre der arbejder med børn og unge løber vi bare hurtigere. Timelønnen er ikke høj og en del arbejde foregår uden for den normale arbejdstid. Det trækker ikke fra hvis man er en ildsjæl.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 17:08

11.5 Ringsted Kommune

11.5.1 Projekt: Sjøv gymnastik

11.5.1.1 Kort fremstilling

Vestsjælland Amt -- Ringsted Kommune

Sjov gymnastik

Organisatorisk ansvarlig: Delt mellem RIF og sundhedstjenesten.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 26. April 2004

Mål: At have et tilbud til de tunge (kilo) - og motorisk svage børn, der dropper ud af de almindelige sportstilbud. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Gymnastik:

Sjov bevægelse, opvarmning, udstrækning, afspænding, leg, musik, bold, styrketræning.

Mad:

Tema - 1. Morgenmad, 2. Aftensmad, 3. Madpakker.

Børn deltager i madlavning, hyggeligt samvær, snak, madlære af sundhedsplejerske. Spisning med forældre. Pædagogisk indslag: gruppe samtale med forældre alene. Gruppe om lækkersult - mellem måltid, hvordan takler man det?

Sjippetorv udleveret.

Madkasser indkøbt.

Mappe med ideer, madopskrifter uddeles hver mandag.

Materiale: Egne kopier til en mappe med gode ideer og opskrifter på mad.

Børnenes egne ideer fra gruppearbejdet kopieres og uddeles.

Materiale fra sundhedstjenesten har vi 'stjålet' hånd i hnd + lånt 'Power Kids' Albertslund.

Registrering af kropsvægt: Nej - bevidst fravalgt fokus på vægt.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Helseproblemer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

En tiltagsevaluering er undervejs, da 3 stærke piger valgte fra.

Der vil desuden være en evaluering til slut / + planlægning af næste år.

Der foreligger en intern evaluering, intet på ordentlig skrift, men at vi var tilfredse med de 12 der gennemførte - og det var de rigtige børn.

Af nuværende resultater kan det siges, at en forælder oplyste glæde over at der endelig var en sport hendes datter ville gå til, men ellers har vi fået meget få tilbagemeldinger, da vi ikke dagligt ser børnene efter de er stoppet. De er spredt på mange skoler.

11.5.1.2 Lang fremstilling

Sjov gymnastik

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Ringsted **Amt:** Vestsjælland

Kontaktinformation: RIF Maja Toft samt Sundhedsplejerske Bente Haargaard, Sundhedsplejen, Prinsensvej 10, 4100 Ringsted. Tlf.: 5762 7333, E-mail: ben@ringsted.dk

Organisatorisk ansvarlig: Delt mellem RIF og sundhedstjenesten.

Starttidspunkt: 5. Januar 2004 **Sluttidspunkt:** 26. April 2004

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At have et tilbud til de tunge (kilo) - og motorisk svage børn, der dropper ud af de almindelige sportstilbud.

Målgruppe: 9-12 årige børn der har lyst og er 'lidt for tyk'. Skolebørn i Ringsted.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 17 Tilmeldte sig hvoraf 12 gennemførte.

Antal børn som skal deltage: Mellem 10-15 børn pr. hold.

Antal børn der pt. deltager: Holdet er afsluttet. Vi håber på at et nyt hold starter op til september.

Information om tiltag: Via sundhedsplejerske og via sundhedsorienterede samtaler i skolen. Dertil via dagspressen - lokale blade, lærere og pædagoger der er orienteret om tilbuddet.

Rekruttering til deltagelse: Børn der har lyst og har udtrykt ønske om at tabe sig, samt er kede af at føle sig udenfor.

Rekrutteringsområde: Hele kommunen - Både by og landbørn deltager.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejerske + RIF gymnastik instruktører.

Projektansvarliges faglige baggrund: Bente Haargaard er sundhedsplejerske.

Geografisk placering: Dagmar skolens gymnastiksal og skolekøkken.

Varighed: Gymnastik: 1 time pr. uge. Mad: kl. 17.00 - 20.30.

Hyppighed af møder: 1 x ugentlig samt majsften 1 x månedligt.

Opfølgning: Nej, men formentlig tilbud om at kunne gentage igen næste år. Skolen skolesundhedsplejerske følger op om hvordan det gik.

Familiedeltagelse: Tilbud om 3 madaftener, hvor børnene laver mad sammen med sundhedsplejersken. Forældrene inviteres til spisning. Fælles pædagogisk indslag ved sundhedsplejersken for både børn og voksne.

Projektorganisering: Sundhedsplejerske Bente Haargaard står som værende kontaktperson på projektet for sundhedstjenesten og RIF.

Initiativ til tiltag: Ringsted idrætsforening (RIF). Gymnastik afdelingen henvendte sig til børne- og familie afdelingen.

Budget: Tilskud: 8000 kr. (Dette er ikke brugt i år). Timer til sundhedsplejerske ca. 45 timer.

Finansiering: Egen betaling: 200 kr. for 4 måneder. + tilskud til madlavningsdelen fra Ringsted kommune samt kulturforvaltningen.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Gymnastik: Sjov bevægelse, opvarmning, udstrækning, afspænding, leg, musik, bold, styrketræning. Mad: Tema - 1. Morgenmad, 2. Aftensmad, 3. Madpakker. Børn deltager i madlavning, hyggeligt samvær, snak, madlære af sundhedsplejerske. Spisning med forældre.

Pædagogisk indslag: gruppe samtale med forældre alene. Gruppe om lækkerisult - mellem måltid, hvordan takler man det? Sjippetorv udleveret. Madkasser indkøbt. Mappe med ideer, madopskrifter uddeles hver mandag.

Materiale: Egne kopier til en mappe med gode ideer og opskrifter på mad. Børnenes egne ideer fra gruppearbejdet kopieres og uddeles. Materiale fra sundhedstjenesten har vi 'stjålet' hånd i hånd + lånt 'Power Kids' Albertslund.

Registrering af kropsvægt: Nej - bevidst fravalgt fokus på vægt.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I lille grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: Slet ikke

Færdigheder i madlavning: I lille grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Ja, at der overhovedet kom nogen og deltog.

Tiltagevaluering: 1. Undervejs, da 3 stærke piger valgte fra. 2. Til slut / + planlægning af næste år.

Foreliggende evaluering: ja, men intern, intet på ordentlig skrift, men at vi var tilfredse med de 12 der gennemførte - og det var de rigtige børn.

Nuværende resultater: En forælder oplyste glæde over at der endelig var en sport hendes datter ville gå til, men ellers har vi fået meget få tilbagemeldinger, da vi ikke dagligt ser børnene efter de er stoppet. De er spredt på mange skoler.

Forandring: Vides ikke.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Kaste sig ud i det. Vi blev glæde for den store tilslutning - men skal næste år justere på vore egne ambitioner + være i bedre tid med planlægning, så vi får gode lokaler/tider.

Overvægtens grundproblemer: Manglende motion/bevægelse i dagligdagen. Kedsomhed.

Antagelser om forudsætninger for forandring: At alle omkring børn skal tænke en mere aktiv hverdag ind i skole/hjem/fritid/transport. At vi taler kost/motion mere.

Stærke svage sider: Svage sider: Er svært at få tid til at tale med RIF-instruktørerne. At vi ikke deltager i gymnastikken. Stærke sider : At vi finder børnene til vores sundhedssamtaler. At børnene inddrages i madlavning, så det er mere vedkommende.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 17:12

11.6 Slagelse Kommune

11.6.1 Projekt: Ung for tung

11.6.1.1 Kort fremstilling

Vestsjælland Amt -- Slagelse Kommune

Ung for tung

Organisatorisk ansvarlig: Slagelse ungdomsskole

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** ikke aftalt.

Mål: 1) At give pigerne en begyndende forståelse for sammenhængen mellem overvægt og henholdsvis mad, motion og følelser.

2) At hjælpe pigerne med at afprøve nye muligheder inden for mad, motion og tage hånd om egne følelser. **Målgruppe:** 13-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Mad & snak: Snak om mad.

Laver mad.

Smager på mad.

Snak om os selv/hvem vi er.

Motion af forskellig art.

Materiale: Diverse ernæringsbrochure + hjemmelavede materialer.

Registrering af kropsvægt: Højden blev målt første mødegang.

Vægten tilbød jeg at måle hver gang. De tog alle imod tilbuddet. Det foregik i et hjørne af lokalet - ingen absolutte tal blev sagt højt - men for nogle blev forskellen fra sidst sagt højt.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder i madlavning,.

Erfaringer og evaluering:

2 ud af 5 piger har gjort meget for at kunne komme hver gang. Indtrykket er, at den fortrolige snak om følelser, venskaber, kærester, krop, forhold til forældre, seksualitet o.a. har været meget vigtigt for dem.

11.6.1.2 Lang fremstilling

Ung for tung

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Slagelse **Amt:** Vestsjælland

Kontaktinformation: Slagelse ungdomsskole Helle Friis-Mikkelsen Rosenkildevej 88a 4200
Slagelse Tlf.: 58532002 E-mail: hfm@slagelse.dk

Organisatorisk ansvarlig: Slagelse ungdomsskole

Starttidspunkt: Marts 2004 **Sluttidspunkt:** ikke aftalt.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: 1) At give pigerne en begyndende forståelse for sammenhængen mellem overvægt og henholdsvis mad, motion og følelser. 2) At hjælpe pigerne med at afprøve nye muligheder inden for mad, motion og tage hånd om egne følelser.

Målgruppe: Overvægtige unge mellem 14 og 18 år.

Aldersgruppe: 13-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Ingen - netop opstartet.

Antal børn som skal deltage: Ikke fastsat.

Antal børn der pt. deltager: 5 piger.

Information om tiltag: Gennem sundhedsplejersker, ungdomsskolen brochure, foldere, info-oplæg i klasserne.

Rekruttering til deltagelse: Sundhedsplejerskerne vurderer og henviser.

Rekrutteringsområde: Slagelse kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: En Cand. Scient. i human ernæring. En ID. - psykoterapeut. En socialrådgiver.

Projektansvarliges faglige baggrund: Helle Friis-Mikkelsen er uddannet lærer.

Geografisk placering: På skolen, både udendørs og i egne lokaler.

Varighed: Det afgør den unge selv.

Hyppighed af møder: 1 gang om ugen.

Opfølgning: Ikke planlagt.

Familiedeltagelse: Der holdes møde med forældrene inden den unge starter i projektet.

Projektorganisering: Helle Friis-Mikkelsen er ansvarlig og står som værende kontaktperson på projektet for Slagelse ungdomsskole.

Initiativ til tiltag: Helle Friis-Mikkelsen fra Slagelse ungdomsskole.

Budget: Der er ikke afsat et fast budget. Budgettet afhænger af hvor mange unge der benytter tilbuddet.

Finansiering: Slagelse ungdomsskole.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Mad & snak: Snak om mad. Laver mad. Smager på mad. Snak om os selv/hvem vi er. Motion af forskellig art.

Materiale: Diverse ernæringsbrochure + hjemmelavede materialer.

Registrering af kropsvægt: Højden blev målt første mødegang. Vægten tilbød jeg at måle hver gang. De tog alle imod tilbuddet. Det foregik i et hjørne af lokalet - ingen absolutte tal blev sagt højt - men for nogle blev forskellen fra sidst sagt højt.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad
Spisevaner: I meget høj grad
Spiseforstyrrelser: I nogen grad
Vægtreduktion: I nogen grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I høj grad
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I lille grad
Kostvejledning: I høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I høj grad
Færdigheder i madlavning: I meget høj grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: Slet ikke

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Nej ikke officielt.

Tiltagsevaluering: Ikke aftalt.

Foreliggende evaluering: Ingen.

Nuværende resultater: Ingen.

Forandring: 2 ud af 5 piger har gjort meget for at kunne komme hver gang. Mit indtryk er, at den fortrolige snak om følelser, venskaber, kærester, krop, forhold til forældre, seksualitet o.a. har været meget vigtigt for dem.

Tiltagsets egne vurderinger og reflektioner:

Overvægtens grundproblemer: Sociale/psykiske problemer i pigernes familier.

Antagelser om forudsætninger for forandring: At de bliver mødt ligeværdigt og respekteret som mennesker. At det klarlægges, hvornår og hvorfor de især 'falder i'. At de går øje på realistiske alternativer (mad såvel som handlinger).

Stærke svage sider: Stærke sider: At vi kombinerer de 3 faktorer (ernæring, motion og psyke). At projektet fysisk er placeret et sted, hvor pigerne har lyst til at komme. At vi er 2 modne lærere. Svage sider: At deltagerantallet har været så lille (5 piger). Dynamikken i gruppen ville have været bedre med flere - både i 'timerne' og i 'pauserne'. Afbud kom til at betyde forholdsvis alt får meget. Der skulle have været lavet en mere klar aftale med hensyn til fremmøde inden projektstart.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 18/10-2005 17:17

12 Viborg Amt

12.1 Fjends Kommune

12.1.1 Projekt: Runde børn – sunde børn

12.1.1.1 Kort fremstilling

Viborg Amt -- Fjends Kommune

Runde børn - sunde børn

Organisatorisk ansvarlig: Fjends Gymnastikforening.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** April 2003.

Mål: Målet er, at øge børnenes bevægelsesglæde gennem sjov motion, at ændre familiernes vaner med hensyn til kost og motion, samt at give børnene mere selvværd. **Målgruppe:** 0-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Ca. 22 x legeidræt á 1½ times varighed. Træningen var organiseret således, at børnene efter en kort fælles opvarmning var medbestemmende om hvilke aktiviteter der skulle arbejdes med. Der var altid en redskabsbane og trampolinspring til børnenes rådighed. Desuden blev badminton meget populært.

Forældrene undervises i sund kost.

Materiale: Hjemmelavet pjece om holdet.

Registrering af kropsvægt: Ingen.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Sundhed, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

Der foreligger en evaluering.

En stor gruppe af børnene er blevet mere opmærksomme på at de selv skal yde en indsats i forbindelse med vægttabet.

12.1.1.2 Lang fremstilling

Runde børn - sunde børn

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Fjends **Amt:** Viborg

Kontaktinformation: Vibeke Søs Olling Stoholm skole 7850 Stoholm Tlf.: 9651 4650

Organisatorisk ansvarlig: Fjends Gymnastikforening.

Starttidspunkt: Januar 1999. **Sluttidspunkt:** April 2003.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Målet er, at øge børnenes bevægelsesglæde gennem sjov motion, at ændre familiernes vaner med hensyn til kost og motion, samt at give børnene mere selvværd.

Målgruppe: Ved projektets start henvendte vi os til børn fra 3.-6. Klasse. Ret hurtigt gik vi bort fra denne aldersgrænse. Alle børn der havde lyst til at gå på holdet blev tilmeldt. Vi krævede dog, at børnene skulle være overvægtige. I en periode måtte vi afvise flere børn. De blev henvist til foreningens øvrige hold. Enkelte ikke-overvægtige søskende fik god lov at deltage. Vi forventede, at forældrene deltog i madlavningsaftenerne.

Aldersgruppe: 0-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 30 børn har deltaget i en eller flere sæsoner. 8 børn har været med (næsten) fra projektets start.

Antal børn der pt. deltager: Desværre ingen selvom holdet blev oprettet med ny instruktør.

Information om tiltag: Information via sundhedsplejerskerne og klasselærere på mellem trinnet. Desuden folder om projektet på lægehuset.

Rekrutteringsområde: Fjends kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Idrætsdelen: Idræts/motorik lærer. Gymnastikinstruktør. Madlavningsdelen: I forløbet har der været tilknyttet en hjemkundskabslærer, sygeplejerske og en kostvejleder. Ved projektets start desuden sundhedsplejerskerne.

Projektansvarliges faglige baggrund: Folkeskolelærer med stor erfaring med idræt og motorisk træning. Desuden instruktør i gymnastikforeningen på børnehold siden 1976.

Geografisk placering: Stoholm skole (2 gymnastiksale + hjemkundskabslokalet blev benyttet).

Varighed: Det er barnet/forældrene der afgør varigheden.

Hyppighed af møder: Ca. 22 gange idræt - forældrene deltager ca. 5-7 gange. 1 week- end ved sæsonafslutning.

Opfølgning: Ingen.

Familiedeltagelse: I løbet af en sæson blev der afholdt 5-6 madlavningsaftener. Vi forventede at mindst én forælder fra hver familie deltog. Enkelte forældre/familier ønskede ikke at deltage - deres børn deltog dog i fællesspisningen.

Projektorganisering: Vibeke Søs Olling står som værende kontaktperson samt ansvarlig for projektet for Fjends gymnastikforening.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejerskerne i Fjends kommune indkaldte til møde. På dette møde blev der nedsat en arbejdsgruppe bestående af sundhedsplejerskerne + Søs Olling fra Fjends Gymnastikforening.

Budget: Økonomisk tilskud efter ansøgninger på 28.000 kr. Desuden betalte børnene, som de øvrige børn i gymnastikforeningen, et kontingent på ca. 300 kr. På madlavningsaftener betalte deltagerne ved projektets start 10 kr. pr. deltager. Dette beløb blev sene

Finansiering: Arbejdsgruppen udformede ansøgninger om tilskud til projektet. Der blev bevilget penge fra Fjends kommune (5% puljen) Viborg Amt (forebyggelsessekretariatet) + DGI Midtjylland, - garantselskabet Skive Folkeblad. Der blev endvidere søgt flere fonde o

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Ca. 22 x legeidræt á 1½ times varighed. Træningen var organiseret således, at børnene efter en kort fælles opvarmning var medbestemmende om hvilke aktiviteter der skulle arbejdes med. Der var altid en redskabsbane og trampolinspring til børnenes rådighed. Desuden blev badminton meget populært. Forældrene undervises i sund kost.

Materiale: Hjemmelavet pjece om holdet.

Registrering af kropsvægt: Ingen.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I høj grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: Slet ikke

Kostvejledning: I meget høj grad

Vægtkontrol: Slet ikke

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Evaluerings af tiltaget:

Foreliggende evaluering: Ja.

Forandring: Helt klart er en stor gruppe af børnene blevet mere opmærksomme på at de selv skal yde en indsats i forbindelse med vægttabet.

Tiltagets egne vurderinger og refleksioner:

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:21

12.2 Morsø Kommune

12.2.1 Projekt: "Lidt for tunge børn" (Fredagsholdet)

12.2.1.1 Kort fremstilling

Viborg Amt -- Morsø Kommune

"Lidt for tunge børn" (fredagsholdet)

Organisatorisk ansvarlig: Dueholmskolen.

Ansvarlig projektleder idrætslærer Peter Lillebæk.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Juni 2003.

Mål: Et kursus til overvægtige børn og deres forældre, der skal gøre:

- at børnene taber sig og undgår at tage på i vægt
- At børnene lære noget om sund kost.
- At børnene lære noget om hvordan deres krop fungerer.
- At de prøver sjove og anderledes motionsformer.
- At de har det sjovt med andre elever, der er lidt tunge.
- At børnene bliver mere glade for dem selv og deres krop.
- At de får gode ideer til hvordan de undgår at blive drillet. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: At afprøve sjove, anderledes og grænseoverskridende motionsformer.

At have det rart med hinanden.

At acceptere sig selv.

Ændre kostvaner.

Materiale: Udarbejdelse af egen sundhedsprofil, brochurer, foredrag.

Registrering af kropsvægt: Det er blevet tilbudt, enkelte har ikke ønsket at blive vejlet.

Registreringen har været efter eget ønske. For nogle har det været et stort ønske med månedlig kontrol, og dette er så imødekommet.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Sundhed, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Idrætslærere har lavet "evaluering" efter 1½ år.

Vi har på dueholmskolen i Nykøbing Mors i et tæt samarbejde med den kommunale sundhedstjeneste i Morsø kommune tilbudt et kursus for overvægtige børn og deres familier. Projektet har nu kørt i to år på Dueholmskolen og resultaterne har været meget fine.

På plussiden tæller:

- Et unikt fællesskab på fredagsholdet af elever fra 3-7. Klasse.
- glidere elever, mere selvværd og selvtillid.
- Nye medlemsskaber til idrætsforeningerne.
- Vægttab.
- Tilmelding til julemærkehjemmet.
- Grænseoverskridende aktiviteter.
- Bedre og langt mere fornuftig kost og motionsvaner.
- Elevens tro på egne evner.
- Stort aktivitetsniveau.
- jo bedre forældreopbakning, jo bedre resultater.
- Et yderst velfungerende samarbejde med sundhedsplejerske Conni Winther.
- Eleverne er igennem samtaler blevet mere realistiske omkring deres overvægt.
- Stor opbakning fra skolens ledelse.
- Vi har tiden til nærværet og fællesskabet.

På minussiden tæller:

- Elevers frafald
- Evt. manglende forældreopbakning.
- Manglende forældrearrangementer.

Der er kun positive tilbagemeldinger fra elever og forældre. Nogle har fået mod på at starte i idrætsforeninger, nogle har tabt sig meget, og næsten alle er blevet mere fysisk aktive og bevidste om behovet herfor.

Den største forandring er sket hvor forældreopbakning har været optimal.

12.2.1.2 Lang fremstilling

"Lidt for tunge børn" (fredagsholdet)

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Morsø Amt: Viborg

Kontaktinformation: Peter Lillebæk er projektansvarlig, men Conny Winther er kontaktperson. Sundhedsplejens kontor Grønnegade 12D 7900 Nykøbing M. Tlf.: 9970 7269 E-mail: sucwo6@morsoe.dk

Organisatorisk ansvarlig: Dueholmskolen. Ansvarlig projektleder idrætslærer Peter Lillebæk.

Starttidspunkt: 1. Februar 2002. **Sluttidspunkt:** Juni 2003.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Et kursus til overvægtige børn og deres forældre, der skal gøre: - at børnene taber sig og undgår at tage på i vægt - At børnene lære noget om sund kost. - At børnene lære noget om hvordan deres krop fungerer. - At de prøver sjove og anderledes motionsformer. - At de har det sjovt med andre elever, der er lidt tunge. - At børnene bliver mere glade for dem selv og deres krop. - At de får gode ideer til hvordan de undgår at blive drillet.

Målgruppe: Overvægtige børn og deres forældre.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 14 børn.

Antal børn som skal deltage: 10-12 børn.

Antal børn der pt. deltager: Forventer at genstarte tilbuddet medio oktober 2004.

Information om tiltag: Der er sendt skriftlig invitation til samtlige skolehjem i distriktet.

Rekruttering til deltagelse: Overvægt og alder.

Rekrutteringsområde: Dueholmskolens distrikt. Dækker typisk den sydlige del af Nykøbing by.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: 71 Idrætslærer, hjemmekundskabslærer, skolelæge, sundhedsplejerske. Dertil er der gæstelæsere som fysioterapeut og ffb

Projektansvarliges faglige baggrund: Ansvarlig projektleder Peter Lillebæk er idrætslærer.

Geografisk placering: Udgangspunkt: Dueholmskolen, men ud i naturen så meget som muligt.

Varighed: Så længe der er ønske/motivation om deltagelse.

Hyppighed af møder: Mindst 3 timer ugentligt (fredag eftermiddag). Herudover aftenarrangement ca. hver 2. Måned.

Opfølgning: Sundhedsplejersken forsøger at følge op/holde kontakt.

Familiedeltagelse: Fælles motion som gåture, cykelture, rundboldkampe. Fælles madlavning. Foredrag.

Projektorganisering: Peter Lillebæk er ansvarlig projektleder på projektet. Sygeplejerske og sundhedsplejerske Conny Winther, som arbejder som sundhedsplejerske på Dueholmskolen, er kontaktperson på projektet

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejerske Conni Winther med stor opbakning fra Dueholm skolens leder Jørgen Madsen.

Budget: De ekstratimer som hjemkundskabs- og idrætslærer har brugt er finansieret over skolens budget. Skolelægen og sundhedsplejersken har prioriteret andre opgaver bort.

Finansiering: Dueholmskolen.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: At afprøve sjove, anderledes og grænseoverskridende motionsformer. At have det rart med hinanden. At acceptere sig selv. Ændre kostvaner.

Materiale: Udarbejdelse af egen sundhedsprofil, brochurer, foredrag.

Registrering af kropsvægt: Det er blevet tilbudt, enkelte har ikke ønsket at blive vejlet.

Registreringen har været efter eget ønske. For nogle har det været et stort ønske med månedlig kontrol, og dette er så imødekommet.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I høj grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I nogen grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I nogen grad

Færdigheder i madlavning: I nogen grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Grænseoverskridende aktiviteter - stort aktivitetsniveau. Gladere elever (forældres udsagn).

Tiltagsevaluering: Idrætslærer har lavet

Foreliggende evaluering: Vi har på Dueholmskolen i Nykøbing Mors i et tæt samarbejde med den kommunale sundhedstjeneste i Morsø kommune tilbudt et kursus for overvægtige børn og deres familier. Projektet har nu kørt i to år på Dueholmskolen og resultaterne har været meget fine. På plussiden tæller: - Et unikt fællesskab på fredagsholdet af elever fra 3-7. Klasse. - gladere elever, mere selvværd og selvtillid. - Nye medlemsskaber til idrætsforeningerne. - Vægttab. - Tilmelding til julemærkehjemmet. - Grænseoverskridende aktiviteter. - Bedre og langt mere fornuftig kost og motionsvaner. - Elevens tro på egne evner. - Stort aktivitetsniveau. - jo bedre forældreopbakning, jo bedre resultater. - Et yderst velfungerende samarbejde med sundhedsplejerske Conni Winther. - Eleverne er igennem samtaler blevet mere realistiske omkring deres overvægt. - Stor opbakning fra skolens ledelse. - Vi har tiden til nærværet og fællesskabet. På minussiden tæller: - Elevers frafald - Evt. manglende forældreopbakning. - Manglende forældrearrangementer.

Nuværende resultater: Der er kun positive tilbagemeldinger fra elever og forældre. Nogle har fået mod på at starte i idrætsforeninger, nogle har tabt sig meget, og næsten alle er blevet mere fysisk aktive og bevidste om behovet herfor.

Forand 3f6 ring: Størst forandring er sket hvor forældreopbakning er optimal.

Tiltagets egne vurderinger og refleksioner:

Overvægtens grundproblemer: - For lidt motion, dårlige vaner. - Forkerte kostvaner, for mange sodavand og for meget slik. - Genetisk disponeret.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Motivation. Forældreopbakning / forståelse. At det bliver

Stærke svage sider: Stærke sider: motionsdelen har fungeret optimalt, grundet en meget energisk og ambitiøs idrætslærer, og en skoleleder, der har afsat de nødvendige ressourcer. Svage sider: For lidt om de psykologiske aspekter og for lidt tid til fælles madlavning. Sundhedsplejersken har brugt for

mange timer uden kompensation.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 01/05-2005 00:00

0

12.3 Sallingsund Kommune

12.3.1 Projekt: Kost – motion – bedre trivsel for børn med vægtproblemer

12.3.1.1 Kort fremstilling

Viborg Amt -- Sallingsund Kommune

Kost-motion - bedre trivsel for børn med vægtproblemer

Organisatorisk ansvarlig: Bokseklubben Nordsalling

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Når der ikke er flere overvægtige børn eller så længe økonomien tillader.

Mål: ved motionsdelen at mindske eller fjerne børnenes overvægt.

Opbygge nye mønstre med hensyn til kost og motion.

Fysisk og psykisk stærkere.

Glæde ved sammen med andre at opleve, at motion og bedre kostvaner hjælper socialt samvær.

Sundhedsplejerskernes opfølgning på børnenes kostvaner og vægt. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Børnene/ de unge deltager i bokseklubbens motionstilbud.

Et varieret motionstilbud der varetages af dygtige, ulønnede instruktører.

Efter motion er der bad + afslutning/fælles samvær med spisning af frugt.

Sundhedsplejerskerne udføre individuel opfølgning og rådgivning.

Graden af bokseklubbens inddragelse af de forskellige områder/temaer i tiltaget kan ses til højre.

Materiale: Der er en projektbeskrivelse samt info folder, der er udsendt til sundhedsplejersker, læger og skoler i de 3 kommuner. Dertil er der en hjemmeside - Bk-nordsalling.dk

Registrering af kropsvægt: Ja børnene vejes og måles på fedtmålevægt i klubben. August - oktober - december - marts - juni.

Børnene får 'udskrift med hjem'. Der registreres data og disse formidles videre til sundhedsplejersken.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Sundhedsplejersken, instruktørerne og koordinator fra BKN evaluerer forløbet i juni og december 2004.

Hvilke tegn er der på, at projektet var vellykket:

- tilmeldings- og orienteringsmøde

d. 7.1.2004: Alle var meget positive under og efter mødet. Børnene udviste stor interesse i træningssalen.

Det store fremmøde viste, at der er stor interesse i at "komme i gang" (K.T)

- Fremover er deltagerne børn der har henvisning fra sundhedsplejerske eller læge.

- Max. 15 børn pr. hold fremover (19.4.04).

- Der er vægtkontrol (19.4.04).

Evaluering januar-juni 2004:

Opstartsfasen - sådan gjorde vi: Efteråret 2003 fik vi kontakter og aftaler i stand med instruktører; vi afholdt møde med sundhedsplejersker og instruktører omkring forventningsafklaringer og praktiske planlægningsmøder.

Opstart januar 2004: KOST & MOTION for overvægtige børn 8-12 år. Sundhedsplejerskerne

havde formidlet kontakt/aftaler med 14 børn, vi havde instruktører og lokaler klar.
Om motionsdelen de første 3 måneder: Vi tilbød motion mandage og onsdage 16.30 - 17.30.
Motionsdelen varetog 4 instruktører (2 hold). Forløbet blev evalueret d. 19.4.04 med instruktørerne.

Drøftelser:

- Børnenes opførsel/adfærd under træningen blev drøftet. Flere af børnene volder problemer, gider ikke deltage aktivt i programmet. Instruktørerne foreslog "mere disciplin", de skal deltage i instruktørernes planlagte aktiviteter, det er ok at sende et barn over på den anden side...
- instruktørerne skal stille større krav til børnene m.h.t. indsats.
- BMI fremgang næsten for alle.
- Nyindkøb.

Vi besluttede at: Fremover er deltagerne børn der har henvisning fra sundhedsplejerske eller læge, Max. 15 børn pr. hold fremover og der er vægtkontrol.

Generelt hører vi kun positive tilbagemeldinger fra "brugerne" (forældre, sundhedsplejersker).

Gode erfaringer: Et positivt møde med forventningsfulde børn/forældre. Vi fornemmede, at man havde ventet på et tilbud netop for disse børn - og alle var indstillede på, at motionstilbuddet "skal lykkes".

Børnene er glade for at komme i BKN, de får nye venskaber, vægttab samt et godt sammenhold i klubben; fokus/opmærksomhed på kostvaner.

12.3.1.2 Lang fremstilling

Kost-motion - bedre trivsel for børn med vægtproblemer

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Sallingsund **Amt:** Viborg

Kontaktinformation: Kjeld og Kate Torp, Pilevej 68, Glyngøre, 7870 Roslev. Tlf.: 9773 2033, e-mail: keldtorp@vip.cybercity.dk

Organisatorisk ansvarlig: Bokseklubben Nordsalling

Starttidspunkt: Januar 2004 **Sluttidspunkt:** Når der ikke er flere overvægtige børn eller så længe økonomien tillader.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: ved motionsdelen at mindske eller fjerne børnenes overvægt. Opbygge nye mønstre med hensyn til kost og motion. Fysisk og psykisk stærkere. Glæde ved sammen med andre at opleve, at motion og bedre kostvaner hjælper socialt samvær. Sundhedsplejerskernes opfølgning på børnenes kostvaner og vægt.

Målgruppe: overvægtige børn 8-15 år.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Januar - juni 2004 ca. 40 børn.

Antal børn som skal deltage: Vi kan rumme i alt 60 børn/unge (3 hold).

Antal børn der pt. deltager: 34 børn/unge (d. 3.10.04) Vi får løbende nye på holdene.

Information om tiltag: Sundhedsplejersker, info folder, aviser,

Rekruttering til deltagelse: Sundhedsplejersker visiterer kun overvægtige børn.

Rekrutteringsområde: Sallingsund, svulsøre og Spøttrup (Skive) kommuner.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejersker, læge, idrætslærer, motorikinstruktør. (psykolog, diætist: Temaaften).

Projektansvarliges faglige baggrund: Trætekniker (lærer)

Geografisk placering: I Bokseklubben Nordsallings egen træningscenter. Tøndering Kirkevej 3 7870 Roslev.

Varighed: Individuelt. Ca. 20 af de deltagende børn var med fra opstart.

Hyppighed af møder: Motion i bokseklubben 2 gange ugentligt + motion i vand, i svømmehaller.

Opfølgning: Sundhedsplejersker laver individuel opfølgning.

Familiedeltagelse: Forældre-deltagelse: Tema-aften. På skift tilbereder de frisk frugt til børnene efter træning. To forældrerepræsentanter deltager i møder.

Projektorganisering: Kjeld Torp er bestyrelsesmedlem i Bokseklubben Nordsalling. Han koordinerer mellem sundhedsplejersker, forældre og BKN instruktører.

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejerske i Sallingsund kommune + Bokseklubben Nordsalling.

Finansiering: Fondsmidler

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Børnene/ de unge deltager i bokseklubbens motionstilbud. Et varieret motionstilbud der varetages af dygtige, ulønnede instruktører. Efter motion er der bad + afslutning/fælles samvær med spisning af frugt. Sundhedsplejerskerne udføre individuel opfølgning og rådgivning. Graden af bokseklubbens inddragelse af de forskellige områder/temaer i tiltaget kan ses til højre.

Materiale: Der er en projektbeskrivelse samt info folder, der er udsendt til sundhedsplejersker, læger og skoler i de 3 kommuner. Dertil er der en hjemmeside - Bk-nordsalling.dk

Registrering af kropsvægt: Ja børnene vejes og måles på fedtmålevægt i klubben. August - oktober - december - marts - juni. Børnene får 'udskrift med hjem'. Der registreres data og disse formidles videre til sundhedsplejersken.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: Slet ikke

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I meget høj grad

Færdigheder i madlavning: Slet ikke

Sygdomsrisici forbundet med fedme: Slet ikke

Andre områder: Temaaften

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Hjælpe overvægtige børn og forebygge overvægt i voksenalderen til livsformer med en sund mad- og motionskultur. Psykisk og fysisk velvære ved at deltage i klubbens og sundhedsplejerskernes tiltag.

Tiltagsevaluering: Hvad, hvordan og hvornår der skal evalueres: Sundhedsplejersken, instruktørerne og koordinator fra BKN evaluerer forløbet i juni og december 2004. Hvilke tegn er der på, at projektet var vellykket? - tilmeldings- og orienteringsmøde d. 7.1.2004: Alle var meget positive under og efter mødet. Børnene udviste stor interesse i træningssalen. Det store fremmøde viste, at der er stor interesse i at

Foreliggende evaluering: Evaluering januar-juni 2004: Opstartsfasen - sådan gjorde vi: Efteråret 2003 fik vi kontakter og aftaler i stand med instruktører; vi afholdt møde med sundhedsplejersker og instruktører omkring forventningsafklaringer og praktiske planlægningsmøder. Opstart januar 2004: KOST & MOTION for overvægtige børn 8-12 år. Sundhedsplejerskerne havde formidlet kontakt/aftaler med 14 børn, vi havde instruktører og lokaler klar. Om motionsdelen de første 3 måneder: Vi tilbød motion mandage og onsdage 16.30 - 17.30. Motionsdelen varetog 4 instruktører (2 hold). Forløbet blev evalueret d. 19.4.04 med instruktørerne. Drøftelser: - Børnenes opførsel/adfærd under træningen blev drøftet. Flere af børnene volder problemer, gider ikke deltage aktivt i programmet. Instruktørerne foreslog

Nuværende resultater: Generelt hører vi kun positive tilbagemeldinger fra brugerne (forældre, sundhedsplejersker).

Forandring: Gode erfaringer: Et positivt møde med forventningsfulde børn/forældre. Vi fornemmede, at man havde ventet på et tilbud netop for disse børn - og alle var indstillede på, at motionstilbuddet 'skal lykkes'.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Ikke besvaret

Overvægtens grundproblemer: Forkert madkultur

Antagelser om forudsætninger for forandring: Involvering af hele familien

Stærke svage sider: Stærke: Børnene trives - 'blomstrer' i vore rammer. Samvær medigestillede. Svage: Arbejder på at involvere forældrene yderligere.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:19

12.4 Skive Kommune

12.4.1 Projekt: Runde, rigtige børn i Skive Kommune

12.4.1.1 Kort fremstilling

Viborg Amt -- Skive Kommune

Runde, rigtige børn i Skive kommune

Organisatorisk ansvarlig: Vicedirektør Niels Ole Brogaard

Børne- og fritidsforvaltningen i Skive Kommune.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Pilotprojektet slutter ved udgangen af foråret 2005.

Mål: Give børn og forældre viden om sund, fedtfattig kost.

Børn og forældre lever et mere aktivt liv med motion og idræt.

Børn og forældre taber sig - minimum holder vægten over tid. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Projektet veksler mellem aktiviteter for børnegruppen alene, forældregruppen alene og børn og forældre i samspil. Formålet hermed, er at få skabt netværk for børnene imellem, forældrene imellem og internt i familierne mellem børn og forældre. Indholdsdelen veksler mellem fysisk udfoldelse, undervisning og læring om sund og varieret kost samt en personlig indholdsdel, hvor der arbejdes med psykosociale aspekter hos overvægtige.

En kost del: Teori om fedtfattig kost, lave fedtfattig mad sammen samt spise sammen.

En motions del: Svømning, rulleskøjteløb, vandretur med naturvejleder etc.

En personlig del: Vejledning og støtte til hvert enkelt barn og familie, udarbejdelse af delmål for hver enkelt barn, oplæg ved foredragsholder, hvert barn fører logbog.

Materiale: Logbog, værktøjskassen og opskrifter.

Registrering af kropsvægt: Ja, BMI måles inden og efter forløbet.

Yderligere registrering er afhængig af det enkelte barn/families mål med at komme.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Helseproblemer, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

En af vores konsulenter på børne- og fritidsforvaltningen vil bearbejde indsamlede interviews mv. i foråret 2005 med henblik på at justere indsatsen/projektet på næste skole.

12.4.1.2 Lang fremstilling

Runde, rigtige børn i Skive kommune

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Skive **Amt:** Viborg

Kontaktinformation: Merethe Wurtz, Østergade 29, 7800 Skive. Tlf.: 99151244, e-mail: mew@skivekommune.dk

Organisatorisk ansvarlig: Vicedirektør Niels Ole Brogaard Børne- og fritidsforvaltningen i Skive Kommune.

Starttidspunkt: Forår 2004 **Sluttidspunkt:** Pilotprojektet slutter ved udgangen af foråret 2005.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Give børn og forældre viden om sund, fedtfattig kost. Børn og forældre lever et mere aktivt liv med motion og idræt. Børn og forældre taber sig - minimum holder vægten over tid.

Målgruppe: Både børn og forældre.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: ingen

Antal børn som skal deltage: ca. 12-15 børn i hvert forløb over 8 år. Dvs. en gruppe på hver af kommunens overbygningsskoler.

Antal børn der pt. deltager: 15

Information om tiltag: Information til den enkelte skoles leder, på pædagogisk rådsmøde og via pjece samt i forbindelse med sundhedssamtaler med sundhedsplejersken på skolen.

Rekruttering til deltagelse: Er et tilbud til barnet/familien i forbindelse med kontakt mellem børn/forældre og lærer eller sundhedsplejerske ved overvægtige børn (ikke BMI, men at familien oplever overvægt, mobning mv.

Rekrutteringsområde: Et konkret skoledistrikt.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: 2 Sundhedsplejersker 2 lærere (idræt og hjemkundskab)

Projektansvarliges faglige baggrund: Ledende sundhedsplejerske

Geografisk placering: Den pågældende skoles hjemkundskabslokale, idrætsfaciliteter. Ude i lokalsamfundet: fiskeri, mountainbike, svømning og idrætsklub.

Varighed: 17 uger og sidst i forløbet påtager sundhedsplejersker og lærere at igangsætte, at familierne finder sammen i grupper med henblik på at fortsætte madlavning sammen, følge børn til idræt mv.

Hyppighed af møder: Børnene mødes i alt 3 gange om ugen. Børn og forældre mødes deraf en gang ugentligt (aftensmad mv.)

Opfølgning: Ja, vi laver registrering af BMI mv. Der er opfølgende samtaler med sundhedsplejersken samt kvalitative interviews.

Familiedeltagelse: Forældre og eventuelt søskende deltager en gang om ugen. Den dag, hvor der laves aftensmad og spises i fællesskab, drøftes hvad og hvorfor man spiser det man gør. Øvrige laver sjov, bevægelse og leg mens maden tilberedes.

Projektorganisering: Sundhedsplejerske. Er projektansvarlig og i den overordnede styregruppe.

Initiativ til tiltag: Ledende sundhedsplejerske Marethe Wurtz

Budget: 137.924 kr. Heraf er: 56.684 kr. egenfinansiering. 25.000 kr. tilskud fra Viborg Amt - Center for forebyggelse.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Projektet veksler mellem aktiviteter for børnegruppen alene, forældregruppen alene og børn og forældre i samspil. Formålet hermed, er at få skabt netværk for børnene imellem,

forældrene imellem og internt i familierne mellem børn og forældre. Indholdsdelen veksler mellem fysisk udfoldelse, undervisning og læring om sund og varieret kost samt en personlig indholdsdel, hvor der arbejdes med psykosociale aspekter hos overvægtige. En kost del: Teori om fedtfattig kost, lave fedtfattig mad sammen samt spise sammen. En motions del: Svømning, rulleskøjteløb, vandretur med naturvejleder etc. En personlig del: Vejledning og støtte til hvert enkelt barn og familie, udarbejdelse af delmål for hver enkelt barn, oplæg ved foredragsholder, hvert barn fører logbog.

Materiale: Logbog, værktøjskassen og opskrifter.

Registrering af kropsvægt: Ja, BMI måles inden og efter forløbet. Yderligere registrering er afhængig af det enkelte barn/families mål med at komme.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I høj grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I høj grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I nogen grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Andre områder: At skabe netværk: 4 At sikre spredning i hele kommunen: 5

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: At evalueringen indebærer kvalitative interviews, der bearbejdes. At BMI bearbejdes. At der bliver fulgt op ved sundhedsplejersken.

Tiltagsevaluering: En af vores konsulenter på børne- og fritidsforvaltningen vil bearbejde indsamlede interviews mv. i foråret 2005 med henblik på at justere indsatsen/projektet på næste skole.

Foreliggende evaluering: Nej

Nuværende resultater: Ikke besvaret.

Forandring: Ikke besvaret.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: En kost analyse er anbefalelsesværdigt at udfylde.

Overvægtens grundproblemer: Der er ikke en enkelt grund til overvægt. Det er komplekst. Noget skyldes dårlige mad/drikkevaner, inaktiv hverdag (computer/sofa børn), børn der trøstespiser (manglende venner, fraværende forældre, mobning, disposition mv.)

Antagelser om forudsætninger for forandring: At der arbejdes med den motiverende samtale. At der tages udgangspunkt i den enkelte familie. At familien føler sig set, mødt og forstået.

Stærke svage sider: Stærke: at der efterfølgende er fortsat kontakt til sundhedsplejersken, at familier/børn hjælpes/guides til at fortsætte samarbejdet. Svage: At økonomien er bundet op på projektpenge. At der arbejdes med at skabe netværk. Afbryde hverdag og anvende muligheder i lokalområdet.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 25/10-2005 10:15

12.5 Thisted Kommune

12.5.1 Projekt: Børn og unge – lidt for tunge

12.5.1.1 Kort fremstilling

Viborg Amt -- Thisted Kommune

Børn og unge - lidt for tunge

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen i Thisted kommune.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Er ikke fastlagt.

Mål: At børn/unge får kendskab og handlemuligheder for at ændre på deres livsstil.

At de får mulighed for at afprøve forskellige motionsformer.

At de bliver tilfredse med deres krop og personlighed. **Målgruppe:** 0-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Der bliver givet redskaber i form af teoretisk viden og praktisk kunnen således at livsstilsændring er det ønskværdige.

Materiale: Gerda Bruhn har været med til at udarbejde Mejeriforeningens/Sundhedsstyrelsens værktøjskasse, som bruges.

Ellers en held del fra gymnastikforeninger, diabetesforeninger og hjemmelavede undervisningsmidler.

Registrering af kropsvægt: Ja hver måned ved den individuelle vejledning af sundhedsplejerske.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

Der er lavet løbende evaluering, men ikke hvert år, men børn/voksne udfylder evalueringsskema.

Der er foreliggende evalueringer, men de er ikke "ud to date" de sidste år - kun 2003 - ligger i rapport.

Det virker på lang sigt, jeg har kontaktet familierne, men ikke skriftligt.

Ca. ½-1 års tid efter oplyser de at de bliver bedre til at vælge til og fra. Vægten står stille.

Selværdet bliver bedre.

De er sammen med andre i samme situation. Man snakker åbent om problemerne.

12.5.1.2 Lang fremstilling

Børn og unge - lidt for tunge

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Thisted **Amt:** Viborg

Kontaktinformation: Gerda Bruhn, Skolegade 8a, 7700 Thisted. Tlf.: 9617 1839, e-mail: gerda.bruhn@thisted.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen i Thisted kommune.

Starttidspunkt: 1995 - kører endnu. **Sluttidspunkt:** Er ikke fastlagt.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At børn/unge får kendskab og handlemuligheder for at ændre på deres livsstil. At de får mulighed for at afprøve forskellige motionsformer. At de bliver tilfredse med deres krop og personlighed.

Målgruppe: Overvægtige børn og unge samt deres forældre. (hvis forældrene ikke deltager er der heller ikke mulighed for at børnene deltager).

Aldersgruppe: 0-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Ca. 150 børn.

Antal børn som skal deltage: Afhængigt af om kommunen vil finansiere fastsættes holdene.

Antal børn der pt. deltager: 20 børn.

Information om tiltag: Mundtlig via sundhedsplejersker, pjecer, avisomtale, mund til mund fra tidligere deltagere.

Rekruttering til deltagelse: Meget forskelligt. Mange forældre henvender sig selv, børneafdelingen henviser også.

Rekrutteringsområde: Hele Thisted kommune og enkelte fra udenoms kommunen.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Ernæringslærere, gymnastiklærere, fysioterapeut, fitnesscenter, svømmeinstruktør, trampolininstruktør, tennisinstruktør, badmintoninstruktør, ro-instruktør, teknisk skole, rulleskøjteinstruktør, stilist, psykolog, selvansvar, diætist, sundhedsplejerske.

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedsplejerske i 20 år samt en masse kurser omkring børn og livsstil/overvægt.

Geografisk placering: Forskellige steder. En skole, forskellige haller med motion afhængigt af hvad vi laver.

Varighed: Minimum 3 måneder. Maksimum 1 år.

Hyppighed af møder: Minimum 1 gang ugentlig.

Opfølgning: De får tilbudt vejning/vejledning hver 2. Måned efter et halvt år - har dog ikke kunnet lade sig gøre på det seneste på grund af økonomi.

Familiedeltagelse: 1 gang pr. måned er hele familien til individuel vejledning med undertegnede. Forældre deltager i ca. 1 gang månedlig undervisning og madlavning. Deltager efter eget ønske i motionstiltagene.

Projektorganisering: Det er Gerda Bruhn der er ansvarlig for projektet i Thisted kommune.

Initiativ til tiltag: Gerda Bruhn

Budget: I de sidste 2 år: ca. 35.000 kr. pr. år. Pengene bruges til motionsformer, undervisning, madfremstilling, materialer, lønninger, leje af haller osv..

Finansiering: Vekslede: søgt forskellige puljer lige fra kommunale, amtslige til Sundhedsstyrelsen.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Der bliver givet redskaber i form af teoretisk viden og praktisk kunnen således at livsstilsændring er det ønskværdige.

Materiale: Gerda Bruhn har været med til at udarbejde Mejeriforeningens/Sundhedsstyrelsens værktøjskasse, som bruges. Ellers en held del fra gymnastikforeninger, diabetesforeninger og hjemmelavede undervisningsmidler.

Registrering af kropsvægt: Ja hver måned ved den individuelle vejledning af sundhedsplejerske.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I meget høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: At de unge kommer til at opleve/se på sig selv på en positiv måde. At de står stille i vægt eller taber sig. Får redskaber til at

Tiltagsevaluering: Der er lavet løbende evaluering, men ikke hvert år, men børn/voksne udfylder evalueringsskema.

Foreliggende evaluering: Ja.

Nuværende resultater: Det virker på lang sigt, jeg har kontaktet familierne, men ikke skriftligt.

Forandring: Ca. ½-1 års tid efter oplyser de at de bliver bedre til at vælge til og fra. Vægten står stille. Selvværdet bliver bedre. De er sammen med andre i samme situation. Man snakker åbent om problemerne.

Tiltagsets egne vurderinger og reflektioner:

Gode råd til andre: Se rapport fra 2004.

Overvægtens grundproblemer: Se rapport.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Forældrene skal være lige så motiverede som barnet. Der skal være opfølgning af en fagperson løbende.

Stærke svage sider: Tværfaglighed. En tovholder som deltager hver gang. Svage sider: Manglende økonomi, svært at få penge.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:19

12.6 Viborg Kommune

12.6.1 Projekt: Styrke bag vægten

12.6.1.1 Kort fremstilling

Viborg Amt -- Viborg Kommune

Styrke bag vægten

Organisatorisk ansvarlig: Viborg Hallens leder, Viborg kommune, Kommunal læge (børne og ungelæge) er ansvarlig. Sundhedsforvaltningen følger projektet.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 31. december 2004

Mål: At ændre overvægtige børns fedtprocent, styrke og koordination og psykiske velbefindende

Skabe rammer for blivende vægttab. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: X eftermiddage om ugen - alders tilpasset styrketræning og idræt og gradvis udslusning til idrætsklubber.

Forældrene involveres i det de forventes at deltage i træning sammen med børnene mindst en gang om ugen. Desuden fælles madlavningsarrangement.

Succeskriterier:

Fald i fedt %,

stigning i motoriske færdigheder, psykisk velvære,

aktivt medlemskab af idrætsforening.

Materiale: Der er udarbejdet materiale om kostvejledning.

Registrering af kropsvægt: Højde og vægt registreres mindst hver 6. uge.

I den forbindelse drøfte kost, slik m.v. med barnet. Der gives rådgivning.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

Projektet er midtvejsevalueret af projektgruppen.

Projektets evaluering sker med hjælp fra studerende ved syddansk universitet, og resultaterne er tilgængelige. Kvalitativ og i mindre grad kvantitativ evaluering.

Vægttab kommer langsomt - 9 børn er 'faldet fra' af forskellige årsager.

Der er flere 'solstråle' historier om børn., der i højere grad kan deltage i boldspil mv.

De har lært at bevæge sig.

12.6.1.2 Lang fremstilling

Styrke bag vægten

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Viborg **Amt:** Viborg

Kontaktinformation: Eva Sejrsdal Knudsen, Sundhedsforvaltningen, Viborg Amt, Skottenborg 26, 8800 Viborg. Tlf.: 87 27 15 22, e-mail: sejek@vibamt.dk Jens Bjerrekær, Viborg Motionscenter, Sct. Mathiasgade 98, 8800 Viborg. Tlf.: 86 61 19 00, e-mail: sabaki@sa

Organisatorisk ansvarlig: Viborg Hallens leder, Viborg kommune, Kommunal læge (børne og ungelæge) er ansvarlig. Sundhedsforvaltningen følger projektet.

Starttidspunkt: 1. oktober 2001 **Sluttidspunkt:** 31. december 2004

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At ændre overvægtige børns fedtprocent, styrke og koordination og psykiske velbefindende. Skabe rammer for blivende vægttab.

Målgruppe: Ca. 30 overvægtige børn i alderen 9-11 år. Visitationen vurderes at kommunallægen.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Ved midtvejsevalueringen havde i alt 19 børn deltaget i projektet. 1. februar 2003 deltager 10 børn aktivt i projektet.

Antal børn som skal deltage: De børn som melder sig og som falder ind under kriterierne. Jf. at kommunallæge kommunallægen vurderer visitationen.

Antal børn der pt. deltager: ca. 10-15 børn.

Information om tiltag: Skolen via kommunallægen, avis, Tv-Midt/vest har flere gange vist billede fra projektet -> nye deltagere efterfølgende.

Rekruttering til deltagelse: Vægt, alder - kommunallægens vurdering.

Rekrutteringsområde: Primært Viborg kommune, men også fra Bjerringbro, Møldrup og Haverslev.

3c

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Viborg hallens leder er idrætsleder, en ortopædkirurg, kommunallæge og fysioterapeut.

Projektansvarliges faglige baggrund: Eva Sejrsdal Knudsen: Cand. scient. pol. Jens Bjerrekær: Diplomtræner fra Dansk helseforbund, Body-Building og Fitness Forbund. Siden 1978 indehaver at Motionscenter. Siden 1987 optrænet fysisk handicappede og siden 1994 forestået fysisk optræning

Geografisk placering: I et motionscenter

Varighed: Der er ikke fastsat en tidsramme. Projektet prøver at formidle kontakt til idrætsklubber.

Hyppighed af møder: 3 gange ugentlig.

Opfølgning: Der er løbende opfølgning af trænere og kommunallæge.

Familiedeltagelse: En af børnenes forældre skal være med til træning én af de 3 gange barnet træner om ugen.

Projektorganisering: Eva Sejrsdal Knudsen: Deltager i halvårslige møder om projektet, men hører jævnligt nyt fra projektet. Jens Bjerrekær: Indehaver af motionscentret, daglig leder af projektet, tilrettelæggelse af træningsprogram, administration og økonomi.

Initiativ til tiltag: Lederen af motionscentret

Budget: Der er afsat 300.000 kr. årligt. Desuden er der brugerbetaling på 1.500 kr. pr. år.

Finansiering: Viborg Amt finansierer projektet. Viborg kommune bidrager med K-lægens arbejdstid.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: X eftermiddage om ugen - alders tilpasset styrketræning og idræt og gradvis udslusning til idrætsklubber. Forældrene involveres i det de forventes at deltage i træning sammen med børnene mindst en gang om ugen. Desuden fælles madlavningsarrangement. Succeskriterier: Fald i fedt %, stigning i motoriske færdigheder, psykisk velvære, aktivt medlemskab af idrætsforening.

Materiale: Der er udarbejdet materiale om kostvejledning.

Registrering af kropsvægt: Højde og vægt registreres mindst hver 6. uge. I den forbindelse drøfte kost, slik m.v. med barnet. Der gives rådgivning.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Vægtreduktion: I lille grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvverd: I nogen grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I nogen grad

Vægtkontrol: I lille grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Andre områder: Mobning angives ofte som grund til at melde sig til projektet.

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Fald i fedt %, stigning i motoriske færdigheder, psykisk velvære, aktivt medlemskab af idrætsforening.

Tiltagsevaluering: Projektet er midtvejsevalueret af projektgruppen. Projektets evaluering sker med hjælp fra studerende ved syddansk universitet.

Foreliggende evaluering: Ja. Midtvejsevaluering. Resultaterne er tilgængelige Kvalitativ og i mindre grad kvantitativ evaluering.

Nuværende resultater: Vægttab kommer langsomt - 9 børn er 'faldet fra' af forskellige årsager.

Forandring: Ja, der er flere 'solstråle' historier om børn, der i højere grad kan deltage i boldspil mv. De har lært at bevæge sig.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Overvægtens grundproblemer: Det som projektets ledere siger er, at forældrene synes at det er synd at nægte deres børn slik, chips og sodavand.

Antagelser om forudsætninger for forandring: At de får succes med fysisk aktivitet. At forældrene vil sætte grænser for børnenes spisevaner, motionsvaner m. m

Stærke svage sider: Svage sider: at for få børn har deltaget i projektet. En barriere har været, at det er 3 gange om ugen og at forældrene skal med.

2c

Vedlagt information fra tiltaget: 7a Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 25/10-2005 10:31

0

13 Århus Amt

13.1 Hammel Kommune

13.1.1 Projekt: Aktive børn – sunde børn

13.1.1.1 Kort fremstilling

Århus Amt -- Hammel Kommune

Aktive børn - sunde børn

Organisatorisk ansvarlig: Skovvangskolen Hammel

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Ikke besvaret.

Mål: **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold:

Materiale:

Registrering af kropsvægt:

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: .

Erfaringer og evaluering:

13.1.1.2 Lang fremstilling

Aktive børn - sunde børn

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Hammel **Amt:** Århus

Kontaktinformation: Børn og unge rådgivningen, Sundhedsplejerske, Kirsten Grindsted, Thorsvej 2, 8450 Hammel. Tlf.: 8762 1198

Organisatorisk ansvarlig: Skovvangskolen Hammel

Starttidspunkt: Første forløb var i maj-juni 1993.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Målgruppe: 3-4 klasse.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Information om tiltag: Via sundhedsplejersken Else Jensen.

Rekruttering til deltagelse: Via sundhedsplejersken Else Jensen.

Rekrutteringsområde: Skovvangskolen.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Skolepsykolog, sundhedsplejerske, 2 idrætslærere, husgerningslærer, hjælper i vandet, svømmelærer og hjælper i skolekøkkenet.

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedsplejerske.

Geografisk placering: I skoletiden på skolen.

Initiativ til tiltag: Skovvangskolen Hammel.

Tiltagets indhold og metode:

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Evaluerings af tiltaget:

Tiltagets egne vurderinger og refleksioner:

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:19

13.2 Langå Kommune

13.2.1 Projekt: Projekt Go' form Junior

13.2.1.1 Kort fremstilling

Århus Amt -- Langå Kommune

Projekt Go' form Junior

Organisatorisk ansvarlig: Rolf Birkholm-Clausen,
Langå fysioterapi og træningscenter.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Ikke besvaret.

Mål: Kost og livsstilomlægning **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Vægtkontrol, livsstilsændring, kostvaner.

Materiale: Der bruges en kostdagbog til at vejlede ud fra.

Registrering af kropsvægt: Ja. + fedt%.

Første gang, og derefter hver 2. måned.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Sygdomsrisici_forbundet_med_fedme.

Erfaringer og evaluering:

Intern evaluering af anden terapeut.

13.2.1.2 Lang fremstilling

Projekt Go' form Junior

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Langå **Amt:** Århus

Kontaktinformation: Rolf Birkholm-Clausen, Fælledvej 1, 887 Langå. Tlf.: 86 46 20 22, e-mail: langaafysioterapi@hotmail.com

Organisatorisk ansvarlig: Rolf Birkholm-Clausen, Langå fysioterapi og træningscenter.

Starttidspunkt: 2002

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Kost og livsstilomlægning

Målgruppe: Overvægtige børn og forældre

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 4

Antal børn som skal deltage: 6-10

Antal børn der pt. deltager: Der holdes pt. pause.

Information om tiltag: Avis og skolesundhedsplejerske.

Rekruttering til deltagelse: Høj BMI

Rekrutteringsområde: Langå og Ulstrup kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Fysioterapeuter og kostvejleder.

Projektansvarliges faglige baggrund: Fysioterapeut

Geografisk placering: Fælledvej 1, 8870 Langå

Varighed: 3-4 mdr.

Hyppighed af møder: 1-3 gange.

Opfølgning: Vejledning og kontrolvejning og måling af fedt %.

Familiedeltagelse: Vejledning

Projektorganisering: Leder

Initiativ til tiltag: Rolf Birkholm-Clausen, Langå fysioterapi og træningscenter.

Finansiering: Bruger.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Vægtkontrol, livsstilsændring, kostvaner.

Materiale: Der bruges en kostdagbog til at vejlede ud fra.

Registrering af kropsvægt: Ja. + fedt%. Første gang, og derefter hver 2. måned.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I lille grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvverd: I nogen grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I lille grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I høj grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Vægttab og fedt% mindre ved opfølgning et år efter.

Tiltagsevaluering: Intern af anden terapeut.

Foreliggende evaluering: Nej.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Få forældrene med.

Overvægtens grundproblemer: Familiære grunde. Nedsat aktivitetsniveau.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Forældrene forstår problemet.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 25/10-2005 10:35

13.3 Randers Kommune

13.3.1 Projekt: Børn i Fin Form

13.3.1.1 Kort fremstilling

Århus Amt -- Randers Kommune

Børn i Fin Form

Organisatorisk ansvarlig: Fin Form Randers

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Slutter løbende

Mål: At børnene oplever bevægelsesglæde og derigennem øger deres kropsbevidsthed og lyst til bevægelse. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Der arbejdes primært med SI-træning og ud fra Gardners teorier om de mange intelligenser. Der søges at skabe et meget alsidigt program fra gang til gang for derved at 'sikre' succesoplevelser og motivation til bevægelse. Bevægelsesglæden vægtes over alt andet.

Samarbejdsøvelser vægtes ligeledes. tab-vind situationer forsøges at undgås. Der lyttes til børnenes ønsker, så det planlagte program kan hurtigt blive omredigeret og dermed tilpasset de behov og den energi, børnene kommer med. Lege og events vægtes frem for ensformige træningsaktiviteter som f.eks. spinning.

Materiale: Det skriftlige materiale er udarbejdet specielt til tiltaget.

Børnene modtager en mappe når de påbegynder kurset. Denne indeholder en kostvejledning, ændring af vaner, motivation, motion osv.

Registrering af kropsvægt: Børnene vejes og måles 3 gange under forløbet. Dette sker i forbindelse med et efterfølgende oplæg for børn og forældre. Forældrene SKAL være til stede når børnene vejes. De vejes i starten, midtvejs og afslutningsvis.

Målingerne registreres i et koordinatsystem så børnene kan forholde sig til det billedligt og kropsligt. Forældrene oplyses om tal osv. Vi søger at flytte ansvaret fra børnene til deres forældre.

I tale med børnene lægges fokus på den fornemmelse man får i kroppen når man træner og glæden ved at bevæge sig. Det ønskes ikke at deres fokus er på kosten og vægtmålinger, det ses som forældrenes ansvar. Forældrene tilbydes selvfølgelig viden og oplæg om kost og sammensætning.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spiseforstyrrelse, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Helseproblemer, Trivsel, Livskvalitet, Sygdomsrisici_forbundet_med_fedme.

Erfaringer og evaluering:

Sundhedsplejerskerne udsender evalueringsskemaer efter endt kursus.

Midtvejs og afslutningsvis uddeles spørgeskema og der foretages ligeledes en mundtlig evaluering. Der ligger en evaluering foretaget ud fra sundhedsplejerskernes spørgeskema. Denne undersøgelse menes at være 1-2 år gammel. Der er ændret en del i formen siden da.

Fedt reduktionen ligger fra 2-7 kg. fedt på 12 uger.

Familierne udtrykker, at der sker en løbende ændring af deres vaner i forhold til kost, motion og traditioner.

Forældrene fortæller at børnene er blevet mere aktive i skolen og i hjemmet og har fået øget deres selvtilid og selvværd. Børnene bevæger sig med glæde og deres tro på egen motorisk formåen er stigende.

Vi arbejder med SI træning og Gardners teorier samt vægter forældrekontakten højt.

13.3.1.2 Lang fremstilling

Børn i Fin Form

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Randers **Amt:** Århus

Kontaktinformation: Malene Steffensen, Vestergrave 2, 8900 Randers. Tlf. arb.: 86420460, tlf. privat: 35430707

Organisatorisk ansvarlig: Fin Form Randers

Starttidspunkt: Starter løbende. Der arbejdes på at gøre det til et hverdagstilbud i stedet for de nuværende 12 uger. **Sluttidspunkt:** Slutter løbende

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At børnene oplever bevægelsesglæde og derigennem øger deres kropsbevidsthed og lysten til bevægelse.

Målgruppe: Overvægtige børn og deres forældre.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der pt. deltager: På sidste hold var der 14 børn.

Information om tiltag: Mund til mund metoden, gennem ugeavisen og via sundhedsplejersken.

Rekruttering til deltagelse: Størstedelen kommer med en henvisning fra sundhedsplejersken. Det er både børn, der er i risikogruppen og nuværende overvægtige børn.

Rekrutteringsområde: Primært Randers området

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: En psykomotorik studerende og en pædagog.

Projektansvarliges faglige baggrund: Studerer Psykomotorik. Uddannet fitness-, aerobic-, målrettet træning-, pilates-, effekt- og stepinstruktør. Har desuden deltaget i diverse kurser omhandlende sanseintegration, leg og bevægelse, kost og ernæring, træning af overvægtige og diverse ry

Geografisk placering: Fin Form i Randers

Varighed: Pt. er det et kursus på 12 dage.

Hyppighed af møder: 88 Der er 2 ugentlige mødedage af en times varighed. Derudover har familierne mulighed for at bruge centrets kredsløbsmaskiner om søndagen. f15

Opfølgning: Sundhedsplejerskerne udsender et spørgeskema og følger børnene derefter.

Familiedeltagelse: Pt. Deltager forældrene som minimum 3 gange i løbet af de 12 uger. Derudover har de mulighed for gratis at træne med deres børn i centret om søndagen.

Projektorganisering: Kontaktpersonen er projektleder og underviser.

Initiativ til tiltag: Connie Nedergaard, Fin Form.

Finansiering: Der ydes tilskud fra kommunen. Det resterende betaler forældrene.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Der arbejdes primært med SI-træning og ud fra Gardners teorier om de mange intelligenser. Der søges at skabe et meget alsidigt program fra gang til gang for derved at 'sikre' succesoplevelser og motivation til bevægelse. Bevægelsesglæden vægtes over alt andet. Samarbejdsøvelser vægtes ligeledes. tab-vind situationer forsøges at undgå. Der lyttes til børnenes

ønsker, så det planlagde program kan hurtigt blive omredigeret og dermed tilpasset de behov og den energi, børnene kommer med. Lege og events vægtes frem for ensformige træningsaktiviteter som f.eks. spinning.

Materiale: Det skriftlige materiale er udarbejdet specielt til tiltaget. Børnene modtager en mappe når de påbegynder kurset. Denne indeholder en kostvejledning, ændring af vaner, motivation, motion osv.

Registrering af kropsvægt: Børnene vejes og måles 3 gange under forløbet. Dette sker i forbindelse med et efterfølgende oplæg for børn og forældre. Forældrene SKAL være til stede når børnene vejes. De vejes i starten, midtvejs og afslutningsvis. Målingerne registreres i et koordinatsystem så børnene kan forholde sig til det billedligt og kropsligt. Forældrene oplyses om tal osv. Vi søger at flytte ansvaret fra børnene til deres forældre. I tale med børnene lægges fokus på den fornemmelse man får i kroppen når man træner og glæden ved at bevæge sig. Det ønskes ikke at deres fokus er på kosten og vægtmålinger, det ses som forældrenes ansvar. Forældrene tilbydes selvfølgelig viden og oplæg om kost og sammensætning.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I meget høj grad

Sundhed: I nogen grad

Spisevaner: I nogen grad

Spiseforstyrrelser: I høj grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I nogen grad

Færdigheder i madlavning: Slet ikke

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I høj grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: At børnene får positive erfaringer med bevægelse og derved ønsker at fortsætte med at være aktive. At børnenes selvværd og selvtillid styrkes. At forældrene er blevet motiveret til at se på det hensigtsmæssige i at beskytte deres barn mod uhensigtsmæssige livsstilsvaner. At de bliver motiveret til se mulighederne frem for begrænsningerne. At der opnås vægttab.

Tiltags evaluering: Sundhedsplejerskerne udsender evalueringsskemaer efter endt kursus. Der evalueres efter endt kursus. Midtvejs og afslutningsvis uddeles spørgeskema og der foretages ligeledes en mundtlig evaluering.

Foreliggende evaluering: Der ligger en evaluering foretaget ud fra sundhedsplejerskernes spørgeskema. Denne undersøgelse menes at være 1-2 år gammel. Der er ændret en del i formen siden da.

Nuværende resultater: 121 Fedt reduktionen ligger fra 2-7 kg. fedt på 12 uger. Familierne udtrykker, at der sker en løbende ændring af deres vaner i forhold til kost, motion og traditioner. Forældrene fortæller at børnene er blevet mere aktive i skolen og i hjemmet og har fået øget deres selvtillid og selvværd. 65c

Forandring: Børnene bevæger sig med glæde og deres tro på egen motorisk formåen er stigende. Der arbejdes med SI træning og Gardners teorier og vægter forældrekontakten højt.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Forældresamarbejdet er utrolig vigtigt. Gør træningen til en leg. At bruge 2 instruktører hver gang. Det giver gode muligheder for at nå rundt om hvert enkelt barn, samt øger

kvaliteten da der hele tiden skal ske supervision af undervisningen.

Overvægtens grundproblemer: Mangel på viden, familietraditioner, stress, vaner, forringet sanseintegration, indlæringsvanskeligheder, mobning, et forsøg på at fjerne sig væk fra sin krop og sit selv af forskellige årsager, sygdom, lavt selvværd osv.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Forældrenes vaner og motivation, det er grundlaget. Det er forældrene der videregiver deres vaner til børnene og har ansvaret for hvad der bliver vanedannende for deres barn. Børnene kan læres at kroppen er deres egen, hvilke muligheder de har og hvordan de kan bruge og lytte til den. Derved udvikles deres kropsbevidsthed og ofte selvværdsfølelsen.

Stærke svage sider: Stærke: Metoderne, menneskesyn og pædagogiske overvejelser. Erfaring og engagement. Omgivelserne. Svage: Det korte forløb, manglende intern opfølgning af deltagerne efterfølgende, tid og opbakning.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 25/10-2005 10:49

0

13.3.2 Projekt: Farvel fedt junior

13.3.2.1 Kort fremstilling

Århus Amt -- Randers Kommune

Farvel fedt junior

Organisatorisk ansvarlig: Equinox fitness

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Vides ikke.

Mål: Tanken bag FARVEL FEDT JUNIOR er, at de unge får andre vaner, men på en måde, hvor alle kan følge med, og hvor det er sjovt at følge med. Er det ikke sjovt og motiverende holder det ikke i længden alligevel.

Her på dette kursus får man så også den fordel at være sammen med andre der vil det samme som en selv. Der har rige muligheder for at få nye venner. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Tanken bag FARVEL FEDT JUNIOR er, at de unge får andre vaner, men på en måde, hvor alle kan følge med, og hvor det er sjovt at følge med. Er det ikke sjovt og motiverende holder det ikke i længden alligevel.

Her på dette kursus får man så også den fordel at være sammen med andre der vil det samme som en selv. Der har rige muligheder for at få nye venner.

Materiale:

Registrering af kropsvægt: Ja de testes til start og slut.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Udseende, Helseproblemer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Der er en intern tiltagsevaluering i equinox og eksternt hos sundhedsplejerske i Randers kommune (gælder kun for Randers). Randers kommune yder 60% refusion til deltagere henvist af sundhedsplejersken.

Der foreligger en evaluering fra Randers kommune og Camilla Andersen, der har lavet idræts bachelor projekt på materialet. Materialet kan fås ved henvendelse til ledende sundhedsplejerske Jonna Balbro i Randers kommune.

13.3.2.2 Lang fremstilling

Farvel fedt junior

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Randers **Amt:** Århus

Kontaktinformation: Birgitte Pedersen, Vogmandsgade 14, 8900 Randers. Tlf. 8711 4424, e-mail: bpe@studie1.dk

Organisatorisk ansvarlig: Equinox fitness

Starttidspunkt: 2002 **Sluttidspunkt:** Vides ikke.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Tanken bag FARVEL FEDT JUNIOR er, at de unge får andre vaner, men på en måde, hvor alle kan følge med, og hvor det er sjovt at følge med. Er det ikke sjovt og motiverende holder det ikke i længden alligevel. Her på dette kursus får man så også den fordel at være sammen med andre der vil det samme som en selv. Der har rige muligheder for at få nye venner.

Målgruppe: Både forældre og børn.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Ca. 100 børn.

Antal børn som skal deltage: Der foregår løbende tilmelding hele året.

Antal børn der pt. deltager: Ca. 10 børn.

Information om tiltag: Mund til mund, sundhedsplejerske og presse.

Rekruttering til deltagelse: 10-14 årige. De er overvægtige ifølge sundhedsplejersken, socialrådgiveren og forældrene.

Rekrutteringsområde: Randers Amt - se de øvrige områder som dækkes af Equinox på www.equinox.dk

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Personlig træner, ledende sundhedsplejerske i Randers kommune, samt instruktører og ernæringsøkonom.

Projektansvarliges faglige baggrund: Cand. Mag. I idræt og personlig træner.

Geografisk placering: Equinox Randers.

Varighed: 8 uger.

Hyppighed af møder: 2 gange om ugen.

Opfølgning: Efter 8 uger evalueres resultaterne og videresendes med accept fra familien til skolens sundhedsplejerske. Evaluering foregår mundtligt og skriftligt. Der tilbydes i øvrigt efterfølgende tests.

Familiedeltagelse: Familien er med til info møde og de personlige rådgivninger hver uge, samt midtvejs til træning og evaluering til slut.

Projektorganisering: Det er Cand. mag og personlig træner Birgitte Pedersen der er kontaktperson og ansvarlig for projektet i Randers kommune.

Initiativ til tiltag: Cand. mag og personlig træner Birgitte Pedersen.

Budget: Budgettet er aflønning af personlig træner og instruktører samt markedsføring.

Finansiering: Birgitte Pedersen får bonus af Equinox fitness.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Tanken bag FARVEL FEDT JUNIOR er, at de unge får andre vaner, men på en måde, hvor alle kan følge med, og hvor det er sjovt at følge med. Er det ikke sjovt og motiverende holder det ikke i længden alligevel. Her på dette kursus får man så også den fordel at være sammen med andre der vil det samme som en selv. Der har rige muligheder for at få nye venner.

Registrering af kropsvægt: Ja de testes til start og slut.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I lille grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I lille grad

Udseende: I høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I meget høj grad

Færdigheder i madlavning: I nogen grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Hvor meget man taber sig, er op til en selv og ens viljestyrke. Det vi plejer at se, er typisk et vægttab på mellem et halvt og et helt kilo om ugen.

Tiltagsevaluering: Internt i equinox og eksternt hos sundhedsplejerske i Randers kommune (gælder kun for Randers). Randers kommune yder 60% refusion til deltagere henvist af sundhedsplejersken.

Foreliggende evaluering: Ja både Randers kommune og hos Camilla Andersen, der har lavet idræts bachelor projekt på materialet.

Nuværende resultater: Se beskrivelsen af resultaterne i projektbeskrivelsen. Materialet kan fås ved henvendelse til ledende sundhedsplejerske Jonna Balbro i Randers kommune.

Forandring: Se beskrivelsen af resultaterne i projektbeskrivelsen. Materialet kan fås ved henvendelse til ledende sundhedsplejerske Jonna Balbro i Randers kommune.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Professionel tilgang og samarbejde med relevante eksperter på området.

Opfølgningssystem og data base for resultaterne er nødvendig.

Overvægtens grundproblemer: Mangel på motion og dårlige spisevaner - som kan være funderet i familie problemer med manglende overskud og sociale problemer.

Antagelser om forudsætninger for forandring: At det er spørgsmål som hele familien bakker op omkring og især, at de voksne støtter deres børn hele vejen igennem. Det er også vigtigt at forældrene har støtte til at gennemføre ændringen af livsstil fra sundhedsplejerske, trænere og projektleder.

Stærke svage sider: Stærke sider: Godt koncept. Professionel arbejdskraft og samarbejdspartnere.

Tæt samarbejde med forældrene. Svage sider: Opfølgning efter de 8 uger og kommunikation / koordinering med sundhedsplejerskerne på skolerne. Prisniveau. Koordinering: Equinox ændrede det efter jeg er stoppet som ansvarlig. De ønsker ikke at satse længere da det er for dyrt. Mangel på løbende uddannelse af de involverede i alle kædens centre.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:22

13.3.3 Projekt: Motion til overvægtige børn

13.3.3.1 Kort fremstilling

Århus Amt -- Randers Kommune

Motion til overvægtige børn

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen Randers kommune.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** August 2002.

Mål: Forebygge at overvægt bliver et alvorligt problem for barn og familie. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Der arbejdes med få inaktive børn til at bevæge sig. Få lyst til at bevæge sig. Få forståelsen for motion og kost.

Være sammen med andre børn med samme problematik. Nye venskaber knyttes. Arbejdes med selvværdet.

Materiale: Skriftligt materiale udleveres i centre, med kostplaner og træningsprogrammer, samt viden om sundhed.

Registrering af kropsvægt: De vejes én gang ugentligt.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Udseende, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsriski_forbundet_med_fedme.

Erfaringer og evaluering:

Når eleverne slutter på kurset evaluere eleverne forløbet hos sundhedsplejersken. Der foreligger en evaluering. Den enkelte sundhedsplejerske har delt spørgeskemaer ud. Kvalitativ og kvantitativ evaluering.

74% har tabt sig i vægt.

19% har vægten stået stille.

73% har hele familien ændre kost.

82% dyrker motion efter kursets ophør.

83% er mere tilfredse med sig selv end før kurset.

58% har fået nye kammerater.

De virker mere glade. Har fået mere selvværd. Har lyst til at bevæge sig.

Noget er lykkedes for dem. Glade for at have tabt nogle kilo.

13.3.3.2 Lang fremstilling

Motion til overvægtige børn

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Randers **Amt:** Århus

Kontaktinformation: Sundhedsplejen, Randers kommune, Heidi Andersen, Laksetorvet, 8900 Randers. Tlf.: 8915 1409, e-mail: heidi.andersen@randers.dk

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen Randers kommune.

Starttidspunkt: August 2001 **Sluttidspunkt:** August 2002.

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Forebygge at overvægt bliver et alvorligt problem for barn og familie.

Målgruppe: Børn 10-14 år, med stigende vægt og overvægtig.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 90 børn.

Antal børn som skal deltage: Dem som vi udtager når vi ser dem i skolen, som er motiverede.

Antal børn der pt. deltager: Ca. 15 børn.

Information om tiltag: Avisartikler, tv2 - Østjylland, sundhedsplejen på alle skoler i Randers.

Rekruttering til deltagelse: Vægt over 90% percentilen + synlig overvægt.

Rekrutteringsområde: Randers kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Instruktører fra fitnesscentre, sundhedsplejersker og diætister.

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedsplejerske.

Geografisk placering: Eqinox, Fin form samt fitnesscentre.

Varighed: I 8 uger. 2 x 1½ time ugentlig.

Hyppighed af møder: 2x 1½ time ugentligt.

Opfølgning: Sundhedsplejerske følger op på barnet/familien vi samtaler.

Familiedeltagelse: 80 Forældre deltager i forældremøder på fitnesscentrene, hvor de orientere om sund-fedtfattig kost og hvorledes de støtter børnene. cde

Projektorganisering: Det er Heidi Andersen der er kontaktperson og ansvarlig for projektet for sundhedsplejen i Randers kommune.

Initiativ til tiltag: Fitnesscentre i Randers samt sundhedsplejen i Randers.

Budget: 95.000 kr. Sundhedsplejen kunne yde et tilskud på 60% af deltagerbetalingen med disse penge.

Finansiering: Sundhedsprojektet Randers kommune.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Der arbejdes med få inaktive børn til at bevæge sig. Få lyst til at bevæge sig. Få forståelsen for motion og kost. Være sammen med andre børn med samme problematik. Nye venskaber knyttes. Arbejdes med selvværdet.

Materiale: Skriftligt materiale udleveres i centre, med kostplaner og træningsprogrammer, samt viden om sundhed.

Registrering af kropsvægt: De vejes én gang ugentligt.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I høj grad

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I meget høj grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I høj grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Vægttab - større livsglæde, større selvværd.

Tiltagsevaluering: Når eleverne slutter på kurset evaluere elever forløbet hos sundhedsplejersken.

Foreliggende evaluering: Ja, den enkelte sundhedsplejerske har delt spørgeskemaer ud. Kvalitativ og kvantitativ evaluering.

Nuværende resultater: 74% har tabt i vægt. 19% har vægten stået stille. 73% har hele familien ændre kost. 82% dyrker motion efter kursets ophør. 83% er mere tilfreds med sig selv end før kurset. 58% har fået nye kammerater.

Forandring: De virker mere glade. Har fået mere selvværd. Har lyst til at bevæge sig. Noget er lykkedes for dem. Glade for at have tabt nogle kilo.

Tiltagsets egne vurderinger og reflektioner:

Gode råd til andre: God ide at sundhedsplejerskerne har nogle projekter at henvise overvægtige børn til.

Overvægtens grundproblemer: For meget sodavand og søde drikke. Inaktivitet (computer - tv - video).

Antagelser om forudsætninger for forandring: Om familien støtter dem i processen. Vigtigt at hele familien ændre livsstil mht. kost og motion.

Stærke svage sider: Stærke sider: At forældrene inddrages fra starten. Svage sider: opfølgningen efter eleverne er stoppet i fitnesscentre.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:21

13.4 Them Kommune

13.4.1 Projekt: Them Kommune, en sund kommune i bevægelse

13.4.1.1 Kort fremstilling

Århus Amt -- Them Kommune

Them kommune, en sund kommune i bevægelse

Organisatorisk ansvarlig: Kommunelæge, ansat i projekt stilling, 4 timer om ugen.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** August 2006

Mål: Brems udviklingen af overvægt og støtte de overvægtige i at tabe sig. **Målgruppe:** 0-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Svømmeundervisning og motion for overvægtige i et tidsrum, hvor svømmehallen alene benyttes af dem.

Øvrig information i skoletid og arbejde med en sundhedspolitik i alle institutioner.

Materiale: Nej

Registrering af kropsvægt: Nej

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Helseproblemer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Der er endnu ikke foretaget en tiltagsevaluering.

Der er et stort engagement i svømmehals projektet og forandringen er gladere og mere velfungerende børn.

13.4.1.2 Lang fremstilling

Them kommune, en sund kommune i bevægelse

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Them **Amt:** Århus

Kontaktinformation: Projektleder Mauri Johansson, Sportsvej 17, 7441 Bordig. E-mail: Mauri@dadlnet.dk

Organisatorisk ansvarlig: Kommunelæge, ansat i projekt stilling, 4 timer om ugen.

Starttidspunkt: August 2003. **Sluttidspunkt:** August 2006

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Bremse udviklingen af overvægt og støtte de overvægtige i at tabe sig.

Målgruppe: Alle børn samt overvægtige børn.

Aldersgruppe: 0-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 15 overvægtige samt alle i skolealderen.

Antal børn som skal deltage: Ikke afklaret endnu

Antal børn der pt. deltager: 15 overvægtige.

Information om tiltag: Information via sundhedsplejen, lærere, pressen mv.

Rekruttering til deltagelse: Henvisning fra sundhedsplejerske.

Rekrutteringsområde: Them kommune

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Læge, sundhedsplejerske og diætist.

Projektansvarliges faglige baggrund: Speciallæge i samfundsmedicin.

Geografisk placering: Skolerne, svømmehal.

Varighed: Efter eget ønske

Hyppighed af møder: 1-2 gange ugentligt.

Opfølgning: Ikke afgjort endnu

Familiedeltagelse: Dette er under udvikling.

Projektorganisering: Projektleder Mauri Johansson arbejder sammen med sundhedsplejerske og diætist.

Initiativ til tiltag: Sundhedstjenesten sammen med børne- og unge udvalget (politikere).

Budget: Kommunelægernes løn, 50.000 kr. til småprojekter.

Finansiering: Børne- og unge forvaltningen.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Svømmeundervisning og motion for overvægtige i et tidsrum, hvor svømmehallen alene benyttes af dem. Øvrig information i skoletid og arbejde med en sundhedspolitik i alle institutioner.

Materiale: Nej

Registrering af kropsvægt: Nej

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I lille grad

Motion-fysisk aktivitet: I høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I lille grad

Færdigheder i madlavning: I nogen grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Deltagers egen vurdering.

Tiltagsevaluering: Ikke foretaget endnu.

Foreliggende evaluering: Nej

Nuværende resultater: Der er et stort engagement i svømmehals projektet.

Forandring: Gladere og mere velfungerende børn.

Tiltagsets egne vurderinger og reflektioner:

Gode råd til andre: Endnu ikke.

Overvægtens grundproblemer: Forkert kost, for lidt motion, psykosocial belastende tilværelse.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Gode kost og motionsvaner.

Stærke svage sider: Ikke muligt at vurdere nu.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:19

13.5 Århus Kommune

13.5.1 Projekt: Garfield

13.5.1.1 Kort fremstilling

Århus Amt -- Århus Kommune

Garfield

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 28/11 - 2001

Mål: At børn med overvægtsproblemer og deres forældre får kendskab til sund levevis og fysisk aktivitet, samt lyst til at spise sundt og røre sig, at bedre børnenes livskvalitet og forebygge typiske psykiske følgeskader af overvægten. **Målgruppe:** 7-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kost og motion

Materiale: ingen

Registrering af kropsvægt: nej

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Helseproblemer, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici_forbundet_med_fedme.

Erfaringer og evaluering:

13.5.1.2 Lang fremstilling

Garfield

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Århus **Amt:** Århus

Kontaktinformation: Ilse Lak, AOF. Tlf.: 86392899

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsplejen

Starttidspunkt: 5/9 - 2001 **Sluttidspunkt:** 28/11 - 2001

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At børn med overvægtsproblemer og deres forældre får kendskab til sund levevis og fysisk aktivitet, samt lyst til at spise sundt og røre sig, at bedre børnenes livskvalitet og forebygge typiske psykiske følgeskader af overvægt.

Målgruppe: Forældre og børn fra 3.-6. klasse, som ikke tiltrækkes af øvrige tilbud.

Aldersgruppe: 7-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 22

Antal børn der pt. deltager: 0

Information om tiltag: dagspressen og sundhedsplejerskerne.

Rekruttering til deltagelse: Vægt

Rekrutteringsområde: Midtdjurs kommune

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Instruktører fra idrætsforeninger, sundhedsplejersker, skolelærere, diætist.

Projektansvarliges faglige baggrund: Del af planlægningsgruppen.

Geografisk placering: Alle mulige steder

Varighed: 12 uger

Hyppighed af møder: 1 gang ugentligt

Opfølgning: ingen

Familiedeltagelse: Familien deltager især i maddagene, men er velkomne hver gang.

Projektorganisering: ?

Initiativ til tiltag: Sundhedsplejen

Budget: 15.000 kr. + 400 kr. i deltagerbetaling pr. tilmeldt familie.

Finansiering: 10.000 kr. fra 5% puljen, 5.000 kr. fra sundhedsfremmeenheden i Aarhus amt.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Kost og motion

Materiale: ingen

Registrering af kropsvægt: nej

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: Slet ikke
Færdigheder i madlavning: I meget høj grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I høj grad

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: ingen
Tiltagsevaluering: ingen
Foreliggende evaluering: nej

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Overvægtens grundproblemer: Dårlige kostvaner og manglende motion.
Antagelser om forudsætninger for forandring: Selvværd, opbakning.
Stærke svage sider: tværfagligt
Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)
Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 25/10-2005 11:17

13.5.2 Projekt: Idrætsraketten

13.5.2.1 Kort fremstilling

Århus Amt -- Århus Kommune

Idrætsraketten

Organisatorisk ansvarlig: DGI-Århusegnen

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Ikke besvaret.

Mål: At gøre det lettere og sjovere for overvægtige børn at dyrke idræt. **Målgruppe:** 7-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Idrætsraketten er et projekt, der skal gøre det lettere og sjovere for overvægtige børn at dyrke idræt. Der tilbydes hold inden for forskellige idrætsgrene og såkaldte multihold, hvor man arbejder med alle former for spil, spring og bevægelse.

Der er udover den ugentlige træning sammen med ens eget hold, mulighed for at komme til en fællestræning i DGI-huset hver fredag + andre arrangementer børn og familie.

Materiale:

Registrering af kropsvægt: Nej

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Helseproblemer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

13.5.2.2 Lang fremstilling

Idrætsraketten

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Århus **Amt:** Århus

Kontaktinformation: Henriette Bjerre, DGI- Århusegnen, Værkmestergade 17, 8000 Århus C. Tlf.: 87464115, e-mail: henriette.bjerre@dgi.dk

Organisatorisk ansvarlig: DGI-Århusegnen

Starttidspunkt: 06-2003

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At gøre det lettere og sjovere for overvægtige børn at dyrke idræt.

Målgruppe: Overvægtige børn, børn med begyndende overvægt + deres forældre.

Aldersgruppe: 7-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 50

Antal børn som skal deltage: Inden udgangen af 2004 forventes det, at der er mindst 80-100 medlemmer.

Antal børn der pt. deltager: 40

Information om tiltag: Internettet, foldere, besøg hos sundhedsplejersker, skolelæger, foreninger.

Rekrutteringsområde: Århus og omegn.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Instruktørerne er pædagoger, lærer og idrætsuddannede. Nogle af de frivillige er fysioterapeuter.

Projektansvarliges faglige baggrund: Etnograf og socialantropolog.

Geografisk placering: Forskellige steder i Århus og omegn.

Familiedeltagelse: Forsøger at etablere et forældrenetværk + afholder 'temaeftermiddage' for forældre og børn.

Projektorganisering: Projektleder

Initiativ til tiltag: DGI-Århusegnen

Finansiering: Kulturministeriet, Århus Amt, Århus kommune, URBAN, Friluftsrådet, DGI-Danmark

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: 19e Idrætsraketten er et projekt, der skal gøre det lettere og sjovere for overvægtige børn at dyrke idræt. Der tilbydes hold inden for forskellige idrætsgrene og såkaldte multihold, hvor man arbejder med alle former for spil, spring og bevægelse. Der er udover den ugentlige træning sammen med ens eget hold, mulighed for at komme til en fællestrening i DGI-huset hver fredag + andre arrangementer børn og familie. 4ee

Registrering af kropsvægt: Nej

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I lille grad

Sundhed: I høj grad
Spisevaner: I høj grad
Vægtreduktion: I lille grad
Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad
Selvværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I meget høj grad
Udseende: Slet ikke
Helseproblemer: I høj grad
Kostvejledning: I nogen grad
Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: Slet ikke
Færdigheder i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluering af tiltaget:

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Stærke svage sider: Ting tager tid + sundhedsplejerskerne er gode fomidlingskilder.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 25/10-2005 11:05

13.5.3 Projekt: Krop, mad og bevægelse

13.5.3.1 Kort fremstilling

Århus Amt -- Århus Kommune

Krop, mad og bevægelse

Organisatorisk ansvarlig: Århus Amt, Afdelingen for Folkesundhed, sundhedsfremmeenheden.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** december 2007

Mål: I samarbejde med forældre at finde frem til relevante tilbud: sundhedsvæsenet eller idrætsorganisationerne.

At etablere vejledning og aktivitetstilbud for børn og forældre. **Målgruppe:** 0-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Endnu ikke fastlagt

Materiale: Endnu ikke fastlagt

Registrering af kropsvægt: Endnu ikke fastlagt

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Udseende, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

Det er ikke fastlagt om der skal laves en tiltagsevaluering.

13.5.3.2 Lang fremstilling

Krop, mad og bevægelse

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Århus Amt: Århus

Kontaktinformation: Vibeke Høy Worm, Afd. for Folkesundhed, Olof Palmes Alle 17, 8200 Århus N. Tlf.: 87 39 75 85, e-mail: vhw@ag.aaa.dk

Organisatorisk ansvarlig: Århus Amt, Afdelingen for Folkesundhed, sundhedsfremmeenheden.

Starttidspunkt: Efterår 2004 **Sluttidspunkt:** december 2007

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: I samarbejde med forældre at finde frem til relevante tilbud: sundhedsvæsenet eller idrætsorganisationerne. At etablere vejledning og aktivitetstilbud for børn og forældre.

Målgruppe: Børn og unge med overvægt eller særlig risiko for at udvikle overvægt bosat i Århus Amt.

Aldersgruppe: 0-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: Er endnu ikke påbegyndt

Antal børn som skal deltage: Ikke fastlagt.

Antal børn der pt. deltager: Er endnu ikke påbegyndt.

Information om tiltag: Ikke fastlagt

Rekruttering til deltagelse: Ikke fastlagt

Rekrutteringsområde: Århus Amt

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Skolelæger, sundhedsplejersker, skolelærere og pædagoger, diætister, idrætsfaglige.

Projektansvarliges faglige baggrund: Cand. scient. idræt og sundhed.

Geografisk placering: Lokalt forskellige steder i amtet.

Varighed: Endnu ikke fastlagt

Hyppighed af møder: Endnu ikke fastlagt

Opfølgning: Endnu ikke fastlagt

Familiedeltagelse: Endnu ikke fastlagt men målet er i høj grad forældre involvering.

Projektorganisering: Ansat som projektkoordinator i Amtets strategi.

Initiativ til tiltag: Århus Amt i samarbejde med organisationer.

Budget: ca. 250.000 kr.. årligt, men endnu ikke fastlagt.

Finansiering: Århus Amt

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Endnu ikke fastlagt

Materiale: Endnu ikke fastlagt

Registrering af kropsvægt: Endnu ikke fastlagt

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I høj grad

Helseproblemer: I lille grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Andre områder: Leg: 5

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Endnu ikke fastlagt

Tiltagsevaluering: Endnu ikke fastlagt

Foreliggende evaluering: Endnu ingen

Tiltagsets egne vurderinger og reflektioner:

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 07/11-2005 10:22

13.5.4 Projekt: Praksisdiætisterne i Århus Amt

13.5.4.1 Kort fremstilling

Århus Amt -- Århus Kommune

Praksisdiætisterne i Århus Amt

Organisatorisk ansvarlig: Ikke forstået, eller rettere. Svært at besvare. Der er en sum, men se senere svar. Desuden under ændring.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Permanent fra 01.08.2001

Mål: Diætistisk behandling af overvægtige børn og unge. **Målgruppe:** 0-18 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kostændringer individuelt.

Mere aktivitet.

Individuelle for vægt (ikke nødvendigvis vægttab).

Materiale: Eget udarbejdet materiale.

Tegne/male ting fra FDB.

Registrering af kropsvægt: Ja. Ved alle besøg registreres vægt, hver 3. mdr. registreres højde.

Målinger foregår i lokale med diætisten.

Barnet måles ikke hvis der skønnes der er barriere (sjældent).

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og evaluering:

Der er tiltagsevaluering løbende som en del af egenkontrol og kvalitetsudvikling. Der er evaluering over de første 1-2 år (01-02)skriftligt.

13.5.4.2 Lang fremstilling

Praksisdiætisterne i Århus Amt

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Århus Amt: Århus

Kontaktinformation: Ledende diætist, Lillian Jensen Århus mat, praksisenheden, Olof Palmes Allé 17, 8200 Århus N. Tlf.: 20647733, e-mail: lij@ag.aaa.dk

Organisatorisk ansvarlig: Ikke forstået, eller rettere. Svært at besvare. Der er en sum, men se senere svar. Desuden under ændring.

Starttidspunkt: 01.08.2001 **Sluttidspunkt:** Permanent fra 01.08.2001

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Diætistisk behandling af overvægtige børn og unge.

Målgruppe: Overvægtige børn og unge, overvægtige voksne, voksne med dyslipidæmi.

Aldersgruppe: 0-18 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: ca. 325 henviste 01-01ca. 250 afsluttede 01.04

Antal børn som skal deltage: Alle som bliver henvist

Antal børn der pt. deltager: Der er løbende nye henvisninger. Aktuelt vejledes 70-80 børn og unge.

Information om tiltag: Praktiserende læger. Børne/ungelæger. Til dels sundhedsplejerskerne.

Rekruttering til deltagelse: BMI over 90% percentil og med familiær disposition. BMI over 97% percentil.

Rekrutteringsområde: Århus Amt

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Kun diætister

Projektansvarliges faglige baggrund: Klinisk diætist

Geografisk placering: Lægepraksis rundt i amtet. Diætistklinik.

Varighed: Når mål for kostændring, vægt og til dels øget aktivitet er nået afsluttes.

Hyppighed af møder: I opstart mellem 2-3 ugel. (2-3 måneder) Herefter efter behov, ca. 1 gang om måneden.

Opfølgning: Hvis det skønnes det er en hjælp kan aftaler indgås efter afslutning, da med længere interval.

Familiedeltagelse: Forældre opfordres kraftigt til at deltage i samtaler, når barnet er under 12 år.

Projektorganisering: Daglig ledelse af diætistgruppen + del af sundhedsfremmeafdelingen.

Initiativ til tiltag: Amtsborgmester, formand for sundhedsudvalget, diætister (lokalt og på landsplan), praktiserende læger.

Budget: 2,5 mil. fra 2003. Budget: hovedparten løn, resten drift som kørsel, kurser, materiale, husleje mv.

Finansiering: Århus Amt

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Kostændringer individuelt. Mere aktivitet. Individuelle for vægt (ikke nødvendigvis vægttab).

Materiale: Eget udarbejdet materiale. Tegne/male ting fra FDB.

Registrering af kropsvægt: Ja. Ved alle besøg registreres vægt, hver 3. mdr. registreres højde. Målinger foregår i lokale med diætisten. Barnet måles ikke hvis der skønnes der er barriere (sjældent).

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I lille grad
Sundhed: I meget høj grad
Spisevaner: I meget høj grad
Spiseforstyrrelser: I lille grad
Vægtreduktion: I nogen grad
Motion-fysisk aktivitet: I høj grad
Selvværd: I nogen grad
Sociale kompetencer: I lille grad
Udseende: I lille grad
Helseproblemer: I nogen grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og Livskvalitet: I høj grad
Vægtkontrol: I høj grad
Færdigheder i madlavning: I lille grad
Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad
Andre områder: Ved behov.

Evaluering af tiltaget:

Succeskriterier: Opnåelse af ændring i motions- og kostvaner. Vægtstagnation eller vægttab.

Tiltagsevaluering: Løbende som en del af egenkontrol og kvalitetsudvikling.

Foreliggende evaluering: Evaluering over de første 1-2 år (01-02) Skriftlig.

Tiltagsets egne vurderinger og reflektioner:

Gode råd til andre: Vi kan stå til rådighed. Noget som er fremherskende er vidensniveau i forskellige faggrupper omkring energireduktion til børn via maden.

Overvægtens grundproblemer: Forældrenes manglende rollemodel Forvirring/tolkning af budskaber omkring ernæring Manglende aktivitet.

Antagelser om forudsætninger for forandring: At børn møder ens meldinger og lang tids opbakning At forældrene vil/orke at tage ansvar.

Stærke svage sider: Stærke: Der er tid til samtaler. Fagligt velkvalificerede. Gennemtænkt materiale
Svage: For lidt tilbud uden for almindelig arbejdstid. For få samarbejdsmuligheder (Amt/kommune).
Etniske minoriteter - svær gruppe.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 25/10-2005 11:07

13.5.5 Projekt: "Vi er på vej"

13.5.5.1 Kort fremstilling

Århus Amt -- Århus Kommune

"Vi er på vej"

Organisatorisk ansvarlig: Århus kommune

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** 31. december 2004

Mål: At udvikle et kommunalt behandlingstilbud til overvægtige børn og deres familier med henblik på at gøre sund kost og fysisk aktivitet til en integreret del af familiernes hverdag.

Målgruppe: 0-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Rekruttering af deltagere til kurset

Materiale: Diverse materialer udarbejdet af projektets fagpersonale.

Registrering af kropsvægt: Primærmålgruppen måles og vejes ved start og slut af projektet. Registreringerne foretages af sundhedsplejersken på skolen, hvor barnet går.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder i madlavning, .

Erfaringer og evaluering:

Der er foretaget proces og effekt evaluering (spørgeskemaer, interviews)

Intern evaluator.

13.5.5.2 Lang fremstilling

"Vi er på vej"

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Århus **Amt:** Århus

Kontaktinformation: Henriette Hansen, Sundhedsrådet, Århus kommune, Åboulevarden 3, 1. sal, 8000 Århus C. Tlf.: 89 40 38 72, e-mail: heh@bu.aarhus.dk

Organisatorisk ansvarlig: Århus kommune

Starttidspunkt: 1. januar 2004 **Sluttidspunkt:** 31. december 2004

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: At udvikle et kommunalt behandlingstilbud til overvægtige børn og deres familier med henblik på at gøre sund kost og fysisk aktivitet til en integreret del af familiernes hverdag.

Målgruppe: Primær målgruppe: overvægtige børn i indskolingen 0.-2. klasse, som skønnes at være inaktive og hvor der er mindst en af forældrene eller en søskende, der er overvægtig. Sekundær målgruppe: familien - forældre og søskende til overvægtige børn i indskolingen 0.-2. klasse.

Aldersgruppe: 0-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: ingen

Antal børn som skal deltage: Primær målgruppe: 20, Sekundær målgruppe 59 (børn og voksne)

Antal børn der pt. deltager: primær målgruppe: 20 Sekundær målgruppe 59 (børn og voksne)

Information om tiltag: Personlig kontakt fra sundhedsplejen

Rekruttering til deltagelse: Primær målgruppe: Egen vægt/højde (fastlagte kriterier), familiær overvægt (søskende eller forældre), aktivitetsniveau, vurdering af familiens ressourcer til at gennemføre kurset.

Rekrutteringsområde: Byområde - et af fire distrikter i Århus kommune.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Idrætslærere/pædagoger, diætist, sundhedsplejersker, familievejledere - psykolog.

Projektansvarliges faglige baggrund: Sundhedskonsulent, MPH

Geografisk placering: Idrætshøjskolen Århus

Varighed: I perioden 12. marts - 6. november 2004 2 gange internat á 20 timer, 10 gange kursus á 4 timer.

Hyppighed af møder: I perioden 12. marts - 6. november 2004; 2 gange internat á 20 timer, 10 gange kursus á 4 timer.

Opfølgning: Som minimum opfølgning af primærmålgruppens vægtudvikling hos sundhedsplejersken.

Familiedeltagelse: familien deltager i hele forløbet.

Projektorganisering: Medlem af projektets styringsgruppe

Initiativ til tiltag: Idrætshøjskolen Århus og Århus kommune.

Budget: Budget i alt: 262.100 kr. Projektledelse, kursus, lønninger, lokaler, forplejning m.m. Kvalitetssikring/evaluering, administration og revision.

Finansiering: Sundhedsstyrelsen 228.900 kr., Idrætshøjskolen 15.000 kr., Sundhedsrådet Århus kommune 18.200 kr.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: Rekruttering af deltagere til kurset

Materiale: Diverse materialer udarbejdet af projektets fagpersonale.

Registrering af kropsvægt: Primærmålgruppen måles og vejes ved start og slut af projektet. Registreringerne foretages af sundhedsplejersken på skolen, hvor barnet går.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I nogen grad

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I nogen grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: At 1/3 af de familier, der tilbydes kurset tager imod tilbuddet. At 90% af familier der starte, gennemfører kurset. At der til de enkelte kursusdage er mindst 75% fremmøde. At 75% af de voksne deltagere i løbet af kursusperioden forbedrer deres kondital. At 75% af primærmålgruppen bliver fysisk aktive i tilbud i nærmiljø. At 75% af forældrene vurderer at de har fået øverst viden om kost og råd og ideer til, hvordan kost og fysisk aktivitet kan integreres i deres hverdag. At 75% af familierne konkret kan anvise 3 forhold i familiens kost- og aktivitetsvaner, der er ændret i kursusperioden.

Tiltagsevaluering: Proces og effekt evaluering (spørgeskemaer, interviews). Intern evaluator.

Foreliggende evaluering: Nej

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Forud for projektet vurderes nogle af de stærke sider at være: At tilbuddet er målrettet hele familien samt tværfagligheden.

Vedlagt information fra tiltaget: [Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 25/10-2005 11:15

13.5.6 Projekt: Vi er på vej

13.5.6.1 Kort fremstilling

Århus Amt -- Århus Kommune

Vi er på vej

Organisatorisk ansvarlig: Administrativt ansvar (økonomi) - sundhedsrådet. Men det er et partnerskab og der er en styregruppe med en repræsentant fra sundhedsrådet i Århus, sundhedsplejen i Århus og idrætshøjskolen i Århus.

Projektstart: Ikke besvaret. **Projektafslutning:** Ultimo 2004

Mål: Et samarbejdsprojekt, der fokuserer på sunde kostvaner og bevægelse, støtte og vejledning. **Målgruppe:** 0-12 år, begge køn.

Indhold og metode:

Hovedindhold: At udvikle forældre og børns handlekompetence således at sund kost og fysisk aktivitet bliver en integreret del af familiens hverdag.

Materiale: Alt - PowerPoint, bøger, illustrationer, logbog laves af sundhedsplejersker. Der laves løbende materiale til projektet.

Registrering af kropsvægt: Ved inklusion og ved slutning af projektet, samt måling af kondital løbende.

Børnene er vejlet i skolen ved sundhedsplejersken og måles af sundhedsplejersken ved slut af kursus. Sundhedsplejersken måler individuelt fulgt op af samtale/rådgivning.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Selværd, Sociale kompetencer, Helseproblemer, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og evaluering:

Der foreligger en slutevaluering samt en devaluering efter inklusionen er gennemført.

Logbog føres af sundhedsplejersken. Den foreliggende evaluering kan rekvireres af Henriette Hansen, sundhedsrådet. Tlf.: 8940 3872

Forældrene er glade for tilbuddet. De danner netværk med hinanden. De har endnu kun mødt hinanden to gange.

13.5.6.2 Lang fremstilling

Vi er på vej

Generel tiltagsinformation:

Kommune: Århus **Amt:** Århus

Kontaktinformation: Henriette Hansen fra sundhedsrådet, Henrik Løvschall fra idrætshøjskolen og Helle Løvschall fra sundhedsplejen i Århus. Sundhedsplejen, Århus kommune, Værkmestergade 15, 8000 Århus C. Tlf.: 89403932, e-mail: hel@bu.aarhus.dk

Organisatorisk ansvarlig: Administrativt ansvar (økonomi) - sundhedsrådet. Men det er et partnerskab og der er en styregruppe med en repræsentant fra sundhedsrådet i Århus, sundhedsplejen i Århus og idrætshøjskolen i Århus.

Starttidspunkt: De sidste 6 måneder af 2004. **Sluttidspunkt:** Ultimo 2004

Tiltagets mål, målgrupper og antal deltagere:

Mål: Et samarbejdsprojekt, der fokuserer på sunde kostvaner og bevægelse, støtte og vejledning.

Målgruppe: Overvægtige børn i 0. - 1. Og 2. Klasse samt deres familier.

Aldersgruppe: 0-12 år **Køn:** Begge køn

Antal børn der har deltaget: 19 børn + deres familier. Ca. 77 personer.

Antal børn som skal deltage: 20 børn.

Antal børn der pt. deltager: 19 børn og deres familier (inklusive søskende).

Information om tiltag: Sundhedsplejersken henvender sig til børn/familie, hvor barnet er overvægtigt og tilbyder dem at komme med i projektet.

Rekruttering til deltagelse: Rekruttering vil foregå via sundhedsplejersker og evt. familierådgivere. Der er tale om en personlig kontakt, hvor inklusion af familien er betinget af, at barnet ved indskolings-undersøgelse er overvægtig (efter fastlagte kriterier for definition af overvægt). Det skal endvidere af den sundhedsfremmende samtale med sundhedsplejersken fremgå, at barnet er overvejende inaktiv og at der er mindst en forældre eller søskende, der også er overvægtig således, at der er indikation for, at familiens miljø som helhed er overvægtsfremmende. Sundhedsplejerske vil via samtale motivere familierne til deltagelse i kursustilbuddet.

Rekrutteringsområde: Århus kommunes Nordby - 6 udvalgte skoler.

Tiltagets rammebetingelser og organisering:

Faggrupper: Sundhedsplejersker, diætist, idrætslærere, psykolog.

Geografisk placering: Idrætshøjskolen i Århus.

Varighed: Fra marts til november 2004 ca. hver 3. Fredag i 4 timer.

Hyppighed af møder: Hver 3. Fredag i 4 timer.

Opfølgning: Evaluering af projekt. Slut interventionskursus for alle børn og familier.

Sundhedsplejersken følger op på disse børn og familier.

Familiedeltagelse: Familien deltager på lige fod. Det er netop et tiltag for hele familien.

Projektorganisering: Det er Helle Løvschall der er der er kontaktperson på projektet, som ellers styres af partnerskabet mellem sundhedsrådet i Århus, sundhedsplejen i Århus og idrætshøjskolen i Århus.

Initiativ til tiltag: sundhedsrådet i Århus, sundhedsplejen i Århus og Idrætshøjskolen i Århus.

Budget: 262.100 kr.

Finansiering: Sundhedsstyrelsen - Overvægtspuljen, samt sundhedsrådet og idrætshøjskolen.

Tiltagets indhold og metode:

Hovedindhold: At udvikle forældre og børns handlekompetence således at sund kost og fysisk aktivitet bliver en integreret del af familiens hverdag.

Materiale: Alt - PowerPoint, bøger, illustrationer, logbog laves af sundhedsplejersker. Der laves

løbende materiale til projektet.

Registrering af kropsvægt: Ved inklusion og ved slutning af projektet, samt måling af kondital løbende. Børnene er vejret i skolen ved sundhedsplejersken og måles af sundhedsplejersken ved slut af kursus. Sundhedsplejersken måler individuelt fulgt op af samtale/rådgivning.

I hvilken grad følgende områder eller temaer inddrages i tiltaget, fordelt på en skala fra kategoriene "Slet ikke" til "I meget høj grad":

Mobning: I meget høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I lille grad

Motion-fysisk aktivitet: I meget høj grad

Selvværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og Livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I lille grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici forbundet med fedme: I lille grad

Evaluerings af tiltaget:

Succeskriterier: Se projektevaluering som kan rekvireres af Henriette Hansen, sundhedsrådet tlf.: 8940 3872.

Tiltagsevaluering: Slutevaluering samt devaluering efter inklusionen er gennemført. Logbog føres af sundhedsplejersken.

Foreliggende evaluering: Ja - kan rekvireres af Henriette Hansen, sundhedsrådet tlf.: 8940 3872

Nuværende resultater: Forældrene er glade for tilbuddet. De danner netværk med hinanden. Endnu kun mødtes to gange.

Tiltagsets egne vurderinger og refleksioner:

Gode råd til andre: Der skal være et tilbud til hele familien. Tilbuddet bunder i at barnet er overvægtigt, men er mere i familien. Vi oplever at hele familier eller de fleste i familien er motiveret. Familierne danner netværk med hinanden, de har brug for hinanden og snakker om det, der er svært og ikke mindst støtter hinanden. Inddragelse af sundhedsplejersker har været kanon, idet de yder stor respekt hos familierne. De er familiens støttepersoner under hele forløbet.

Overvægtens grundproblemer: Det man ved i dag er manglende motion og daglig bevægelse samt et større energiindtag. Men der kan jo sagtens være andre facetter, der betyder noget for overvægtsproblemer.

Antagelser om forudsætninger for forandring: Massiv viden, ærlig støtte og kontinuerlig støtte i forløbet og ikke mindst barnets/familiens egen motivation til at gøre noget ved det.

Stærke svage sider: Svage sider: At det er et projekt, men vi håber, hvis erfaringerne er gode og værd at videreføre, at det kan forankres som et kontinuerligt tilbud sideløbende med andre tilbud til overvægtige børn. Stærke sider: At projektet både indeholder vejledning/rådgivning, madlavning og bespisning samt motion (herunder nye ideer til daglig bevægelse). Alt dette er et tilbud til hele familien.

Vedlagt information fra tiltaget: Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 25/10-2005 11:11