

Lets Move –Et samarbejde mellem Ballerup Kommunes SundhedsHus og sundhedsplejen i Ballerup Kommune status og evaluering 2012/13

Indholdsfortegnelse

Baggrund	2
Målgruppe	3
Inklusionskriterier	3
Rekruttering	4
Formål	4
Mål med Lets Move	4
Succeskriterier for indsatsen	4
Succeskriterier for tværfagligt samarbejde	4
Metode	5
Resultater	5
Rekruttering (succeskriterium 1 og 2)	5
Fremmøde og deltagelse i aktiviteterne (succeskriterium 3, 4, 5 og 6)	5
Fysiologiske målinger og test (succeskriterium 7)	6
Fastholdelse – brobygning til idrætsforeningerne (succeskriterium 8, 9 og 10)	8
Lets Move fremadrettet (succeskriterium 11, 12 og 13)	9
Uddrag af resultater fra spørgeskemaundersøgelsen	9
Erfaringer fra projektgruppen	10
Anbefalinger og justeringer 2013/2014	15
Bilag 1: Kvantitative data	17
Bilag 2: Spørgeskemaundersøgelse	19
Bilag 3: Konkrete udtalelser i spørgeskemaet til Lets Move	28

Baggrund

Fedme og overvægt blandt danske børn og unge er i dag et udbredt problem i form af alvorlige helbreds-mæssige og psykosociale konsekvenser. Overvægt hæmmer bl.a. den motoriske udvikling og kan medføre livsstilssygdomme i form af især sukkersyge, hjerte-karsygdomme og sygdomme i bevægeapparatet m.v. Udover de fysiologiske konsekvenser af fedme har mange overvægtige børn psykiske problemer i form af social isolation og lavt selvværd ofte pga. mobning¹.

I Sundhedsstyrelsens temarapport om børn og overvægt² føler børn med overvægt sig markant oftere ensomme. Hver fjerde af dem føler sig "af og til" eller "ofte" ensomme, mens dette kun gælder for cirka hver syvende af de øvrige i 11-15-årsalderen. Rapporten viste også at næsten hver andet overvægtigt barn havde mindst én sygedag de seneste 30 dage, mens tilsvarende andel blandt dem, der ikke var overvægtige, var lidt mere end hvert tredje barn. Samtidig har de overvægtige børn og unge oftere pjækket i løbet af de seneste 30 dage, og er mindre glade for at gå i skole sammenlignet med de under- og normalvægtige børn.

Der ses i samme rapport desuden en række sammenhænge mellem de 11-15-åriges BMI og deres livsstil³:

- Jo lavere deres fysiske aktivitetsniveau er, jo højere BMI har de
- Jo højere BMI, jo mindre er sandsynligheden for, at de unge spiser morgenmad hver dag
- Jo højere BMI, jo oftere drikker de sodavand i løbet af en uge. Denne sammenhæng gælder kun for drengene
- Jo højere BMI, jo større er sandsynligheden for at de bruger mindst 3 timer foran TV og computer. Denne sammenhæng gælder kun for pigerne.

15-20 % af danske børn og unge var overvægtige i 2003 og forekomsten er hermed steget ca. ti gange i løbet af de sidste halvtreds år⁴.

Stigningen har især fundet sted i de yngste aldersgrupper og hos personer med lav uddannelse eller indkomst⁵.

Samtidig bliver fedmen blandt de svært overvægtige børn stadig mere udtalt. I 2011 var antallet af overvægtige teenagere stadig stigende og tallene for voksne viser en markant stigning af både overvægt og fedme⁶. Flere undersøgelser peger desuden på, at overvægt i barnealderen, puberteten og ungdommen er en stor risikofaktor for overvægt i voksenalderen⁷, hvilket indikerer, at det er vigtigt at igangsætte forebyggende tiltag allerede i barneårene.

Tal fra Skolebørnsundersøgelsen (2002-2007)⁸ blandt københavnske skoleelever samt årsrapporterne fra Databasen Børns Sundhed⁹ tyder dog på, at der er en tendens til et fald i andelen af overvægtige børn i indskoling.

¹ Sundhedsstyrelsens hjemmeside, faktaark, 2012

² Temarapport om børn og overvægt, Sundhedsstyrelsen 2010

³ Temarapport om børn og overvægt, Sundhedsstyrelsen 2010

⁴ Ugeskrift for Læger 2005;167(02):187) +145).

⁵ Sundhedsstyrelsens hjemmeside, 2012

⁶ Den nationale sundhedsprofil 2010, hvordan har du det?", marts 2011

⁷ Jacobsen og Machado, s. 9, 2011

⁸ Pearson S, Hansen B, Sørensen TI, Baker JL, Overweight and obesity trends in Copenhagen school-children from 2002 to 2007, 2010.

⁹ Årsrapport for børn indskolet i skoleårene 2009/10 og 2010/11, SIF, 2011 samt Kudahl, 2012

Resultaterne kan være et udtryk for, at den forebyggelses- og informationsindsats der har fundet sted det seneste årti har båret frugt, som Bjørn Holstein udtaler på KL's hjemmeside: "Den nærmest epidemiske stigning i børns overvægt, som vi så i en række år, er faktisk blevet standset. Mange engagerede mennesker i børnehaver, skoler, kommuner og idrætsklubber laver tilsammen en myriade af små, lokale indsatser, som det kan være svært at få overblik over. Men tilsammen virker det"¹⁰

Det er dog vigtigt at understrege, at der fortsat er behov for en intensiv indsats i forhold til at forebygge overvægt samt bremse vægtudviklingen blandt overvægtige og svært overvægtige børn og unge - såfremt fedmekurven skal knækkes på sigt¹¹. Og strategien til dette bør både være lokale indsatser i kommunerne samt strukturelle tiltag, der gør det nemmere at være fysisk aktiv i hverdagen samt begrænser tilgængeligheden af bl.a. mættede fedtstoffer og sukker i kosten og dermed øger kvaliteten af vores kost.

Indsats for overvægtige børn og deres familier i Ballerup Kommune

Mange kommuner har de seneste år opprioriteret indsatsen over for børns overvægt, heriblandt Ballerup Kommune¹², hvor prævalensen af overvægtige børn i følge indskolingsundersøgelsen er knap 15 %¹³.

Dette er blevet endnu mere aktuelt i forbindelse med Sundhedsstyrelsens udgivelse af forebyggelsespakkerne Fysisk Aktivitet, Mad og Måltider, Mental Sundhed og Overvægt (sidstnævnte er stadig i høring).

Lets Move - indsats for børn med overvægt og deres familier, bestod i 2012/13 af følgende elementer:

- Informationsmøde
- Kostforedrag
- 4 Familiesamtaler
- Bevægelse, leg, motion og fysisk aktivitet 2 gange ugentligt fra august til maj
- 1 Individuel kostvejledning
- 3 madlavningsgange
- Prøvetimer i idrætsforeninger

Målgruppe

Målgruppen i Lets Move er alle børn i Ballerup Kommune, der går i 4.-6. klasse og er imellem 10 og 13 år samt deres familier.

Inklusionskriterier

Børnene skal have en skæv vægtudvikling, og opleve overvægten som et problem samt være motiverede til at deltage i indsatsen. Forældrene skal være indstillede på at indgå en samarbejdsaftale, hvor de forpligter sig til at deltage aktivt i tilbuddet og bakke op omkring barnets deltagelse i de forskellige aktiviteter.

Børnene skal selv kunne transportere sig til SundhedsHuset, hvor træningen foregår.

¹⁰ Kudahl, s. 2, 2012

¹¹ Jacobsen og Machado 2011 samt Kudahl 2011

¹² Kudahl, s. 2, 2012

¹³ Sjöberg et. al 2011

Rekruttering

Børnene optages til Lets Move efter, at den enkelte sundhedsplejerske har vurderet, hvorvidt inklusionskriterierne er opfyldt. Når sundhedsplejersken har indstillet barnet/familien til Lets Move, skal barnet/familien efterfølgende bekræfte deres deltagelse skriftligt. Hvis der er flere end 15 kvalificerede og interesserede børn/familier foregår optagelsen efter "først til mølle-princippet". Det vil sige, at de børn/familier, der først bekræfter deres ønske om deltagelse i Lets Move tilbydes en plads.

Formål

Formålet med evalueringen er:

- At give en status over det første år med Lets Move ud fra de opnåede resultater.
- At kvalitetssikre indsatsen på baggrund af erfaringerne og resultaterne via konkrete forslag til justeringer af indsatsen.

Mål med Lets Move

1. Fremme sundhedstilstanden for barnet og derigennem reducere risikoen for udvikling af inaktivitetens og overvægtens følgesygdomme.
2. Fremme bevægeglæde og motivere til et forøget fysisk aktivitetsniveau i dagligdagen – også gerne i foreningslivet.
3. Øge barnets fysiske kompetencer, motorik og idrætslige færdigheder.
4. Øge trivslen i form af glade børn med mere selvværd og selvtillid.
5. Øge familiens kendskab til sund mad og vejlede familien hen til en reduktion af energi-, fedt- og sukkerindhold i den daglige kost.
6. Bremse en skæv vægtudvikling og fald i BMI og taljemål.

Succeskriterier for indsatsen

1. At 15 børn og deres familier fra hele Ballerup Kommune tog imod tilbuddet.
2. At minimum 60 procent af familierne gennemførte
3. At familierne deltog i 3 af de planlagte familiesamtaler i hjemmet eller på skolen ved sundhedsplejerske
4. At hver familie modtog en kostvejledning ved ernæringskonsulent
5. At alle børn og familier deltager i mindst en madlavning
6. At alle børnene deltog i 60 % af træningsgangene
7. At 60 % af børnene, der gennemfører forløbet, falder i BMI tal eller taljemål
8. At de børn, som ikke i forvejen går til noget idræt i fritiden, har været til mindst en prøvetime i foreningslivet.
9. At mindst 60 % af børnene er tilmeldt en idrætsforening inden forløbet afsluttes.

Succeskriterier for tværfagligt samarbejde

10. Samarbejdet mellem SundhedsHuset og de frivillige foreninger i Ballerup Kommune udvikles og styrkes.
11. At Sundhedshuset og sundhedsplejen udarbejder et koncept for indsatsen, der kan implementeres, som en del af driften i begge afdelinger.
12. At det tværfaglige samarbejde mellem SundhedsHuset og sundhedsplejen styrkes.
13. At projektgruppen informerer og evt. inddrager og samarbejder med andre afdelinger i kommunen, som indsatsen kunne være interessant/relevant for.

Metode

Til at belyse ovenstående succeskriterier er der benyttet kvalitative og kvantitative data i form af:

1. Fysiologiske målinger og test. Børnene er blevet vejet, fået målt højde og taljeomkreds samt konditestet i forløbets start, midtvejs og slutning.
2. Interviews med 4 familier
3. Spørgeskema til familierne. Børnene og forældrene har i forbindelse med afslutningen af forløbet udfyldt et spørgeskema.
4. Fremmødere registrering. Der er registreret fremmøde for træning og madlavning.
5. Erfaringer fra projektgruppen

Resultater

Rekruttering (succeskriterium 1 og 2)

1. succeskriterium blev opfyldt idet 15 familier tog imod tilbuddet om at være med i Lets Move. Der har været stor efterspørgsel på indsatsen. De 15 pladser blev hurtigt optaget og der har stået 7 børn på venteliste. Børnegruppen bestod af 4 drenge og 11 piger.

2. succeskriterium blev opfyldt idet 87 % af familierne gennemførte forløbet. Der var to børn, der efter aftale med sundhedsplejersken stoppede i januar måned. Den ene familie grundet manglende opbakning hos forældrene og højt fravær. Den anden fungerede ikke godt i børnegruppen, og familien fortsatte med familiesamtalerne.

Fremmøde og deltagelse i aktiviteterne (succeskriterium 3, 4, 5 og 6)

Der er afholdt 36 familiesamtaler ud af 60 og det 3. succeskriterium er derfor ikke opnået, idet mange af familierne ikke har modtaget 4 familiesamtaler (se bilag, tabel 1).

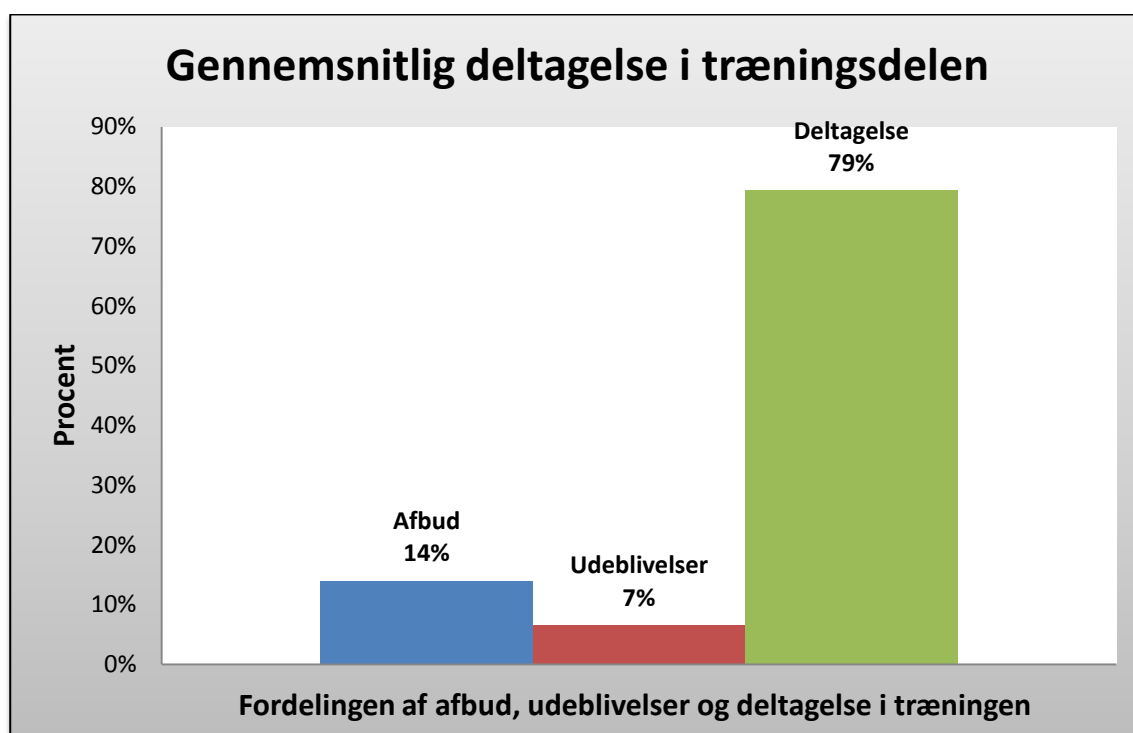
Til informationsmøde deltog 13 familier og til kostforedraget deltog 9 familier.

4. succeskriterium blev opfyldt da alle familier modtog individuel kostvejledning

Deltagelsen på de tre madlavningsgange var henholdsvis 14 familier, 9 familier og 11 familier. Det 5. succeskriterium blev derved indfriet, da de 13 familier som gennemførte forløbet alle har deltaget i mindst to madlavningsgange.

Det 6. succeskriterium blev opfyldt, da fremmødet til træning har gennemsnitlig været 79 % for de 13 børn, der gennemførte forløbet. De resterende procent fordeler sig med 14 % afbud og 7 % udeblivelser (se figur 1).

Figur 1:



Citat fra forælder: "Selvfølgelig har der været dage med sne og regn, men når han først er kommet af sted og har været der, så er han kommet hjem og har været rigtig glad og haft en fantastisk dag".

Fysiologiske målinger og test (succeskriterium 7)

Der er fysiologiske start- og slutdata på 12 af de 13 børn som gennemførte forløbet.

BMI

Hos børn og unge varierer det normale BMI stærkt, og det skal derfor korrigeres med køn og alder. I lignende projekt i Gladsaxe kommune¹⁴ er børnene 10 – 13 år ved projektstart og succeskriteriet for vægtstagnation/vægttab defineres i således: Vægttab er opnået, når BMI er faldet og vægtstagnation, når BMI er øget med mindre end 1 pr. år.

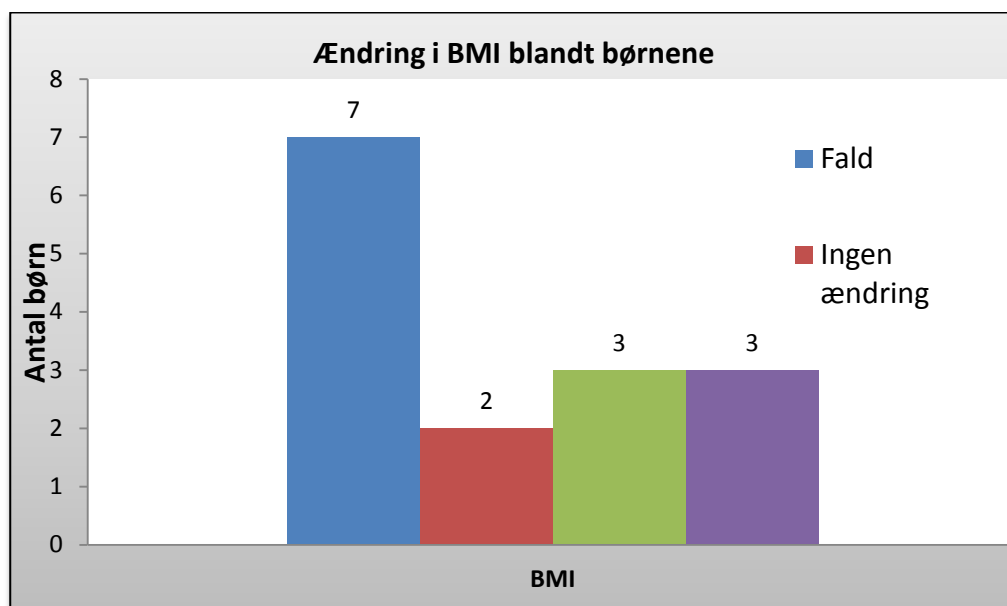
Blandt børnene i Lets Move forholder det sig således, at 7 er faldet i BMI, 2 har ingen ændring og 3 børn er steget (se figur 2). Graden af ændring kan ses under bilag, figur 1a og 2a.

Af de 12 børn der blev testet, var der 9 dvs. 75 %, der ifølge definitionen fra Gladsaxe kommune havde opnået vægttab samt et barn, der havde opnået vægtstagnation. Det skal dog tilføjes, at der er 9 mdr. og ikke et år mellem målingerne.

¹⁴ Evaluering af projekt Flik-Flak

Forebyggelse og behandling af overvægt hos børn og unge i Gladsaxe Kommune

Figur 2:



Citat fra barn: "Jeg er blevet bedre til at løbe og er stadig stolt af mig selv. Og det er rigtig sjovt, at vi prøver alle de her ting, så vi kan finde ud af, hvad vi vil gå til bagefter"

Taljemål

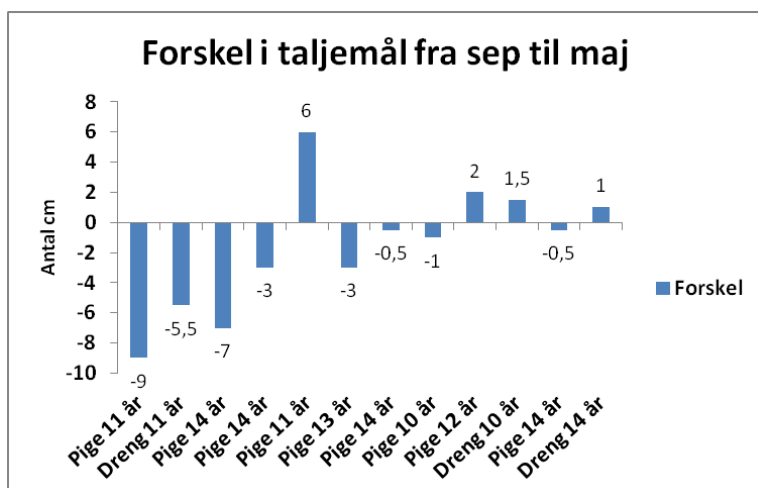
Der var 8 børn dvs. 67 %, der havde mindre taljeomkreds ved målingen i maj sammenlignet med målingen i september (se figur 3).

Citat fra forælder: "Han er begyndt at hoppe rundt derhjemme, der er sket noget positivt. Det er blevet sjovere at røre sig og også lettere nu, når han har tabt sig"

Citat fra barn: "Det er en rigtig dejlig følelse, når jeg har rørt mig".

Citat fra forælder: "Hun har været glad for, at de andre også vejede lidt for meget, for i klassen er det ikke særlig sjovt, når de andre er så små".

Figur 3:

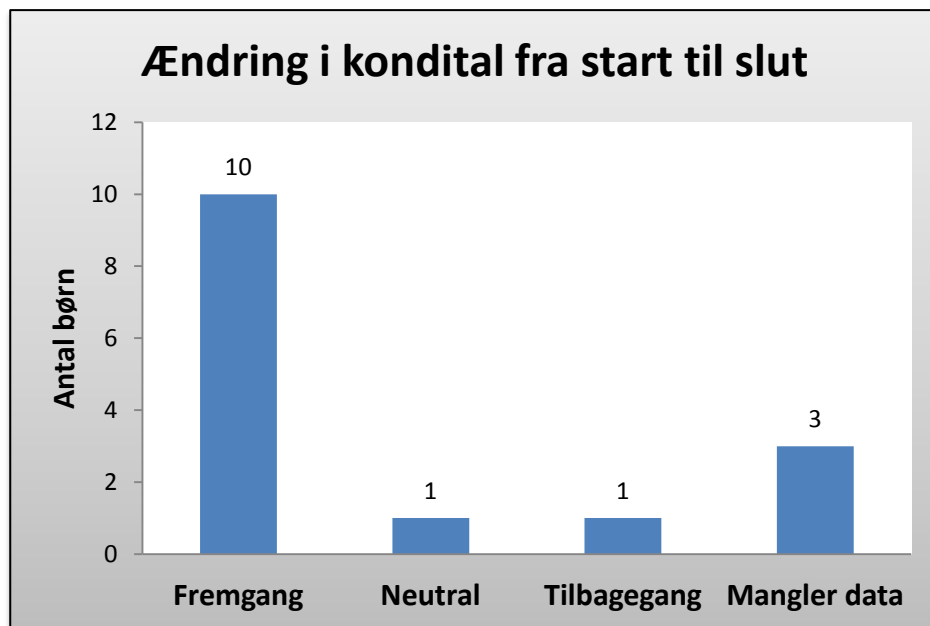


Kondital

Konditallet måles ved Andersen¹⁵ test som bl.a. anbefales af Hjerteforeningen til børn med overvægt. Hos 10 af børnene er konditallet højere ved slut end start. Et barn har samme kondital, og et barn har lavere kondital ved slut end start (se figur 4).

Børnenes værdier er illustreret under bilag, figur 2a og 3a. Normalværdier for kondital er beskrevet under bilag, tabel 2.

Figur 4:



Fastholdelse – brobygning til idrætsforeningerne (succeskriterium 8, 9 og 10)

Der er afviklet 6 besøg til idrætsforeningerne; Ballerup Tennisklub, Bokseklubben Kvik, BMS Basket, Kofukan Karate, Ballerup Badminton Club 58, Rosenlund Volley. Børnene har selv været med til at bestemme, hvilke idrætsforeninger de gerne ville besøge. Der har været otte børn med på foreningsbesøg. De har hver især deltaget i 1 – 3 prøvetimer, så der i alt er afholdt 17 prøvetimer.

Et par af børnene var aktive i idrætsforening sideløbende med Lets Move. Et barn har meldt sig ind i en karateklub, og et andet barn vil melde sig ind i en bokseklub efter sommerferien. Det har ikke været muligt at følge op på de resterende børn.

Der blev taget kontakt til Triton svømmeklub vedrørende lån af aquaspinning-cyklerne i svømmesalen og East Kilbride Badet om lån af beachvolleybanerne, men der blev ikke lavet nogen aftale.

Der blev taget kontakt til Ballerup Tennisklub om lån af tennisbanerne i Damgårdsparken, hvilket blev modtaget positivt og resulterede i et par gange med uden-dørs tennis.

Der blev indgået aftale med breddekonsulent fra Dansk Volleyball Forbund, som afholdt en træningsgang samt udleverede rekvisitter og undervisningsmateriale.

¹⁵ Eur J Appl Physiol (2012) 112:871-876 – Aerobic fitness testing in 6-to9-year-old children reliability and validity of a modified Yo-Yo IR1 test and the Andersen test.

Lets Move fremadrettet (succeskriterium 11, 12 og 13)

Lets Move er stadig i en udviklingsfase og er endnu ikke fuldt ud finansieret fra driftsbudgettet men delvist baseret på midler fra puljen "sundhedspolitiske initiativer". Der er blevet etableret en god samarbejdsrelation mellem projektleder fra sundhedsplejen og SundhedsHuset.

Det lykkedes fra starten at inddrage C-BUR inklusionsafsnittet som samarbejdspart. Motorikkonsulenten har således deltaget i projektgruppens møder, samt haft et træningsforløb på 4 gange med børnene.

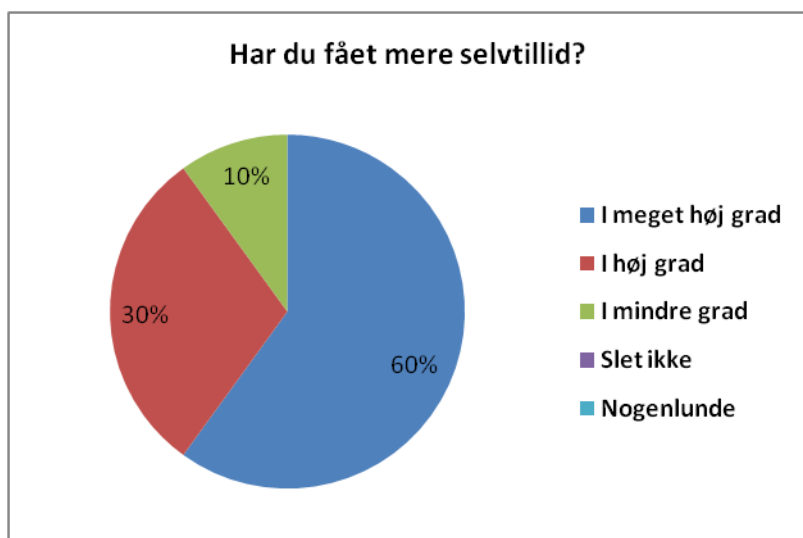
Der er planer om at formidle evalueringen til andre relevante faggrupper i kommunen som fx klubber og BFO'er med henblik på at skabe en øget opmærksomhed omkring børn med overvægtsproblematikker.

Uddrag af resultater fra spørgeskemaundersøgelsen

11 familier har udfyldt spørgeskemaet, som var delt op i spørgsmål til forældre og børn.

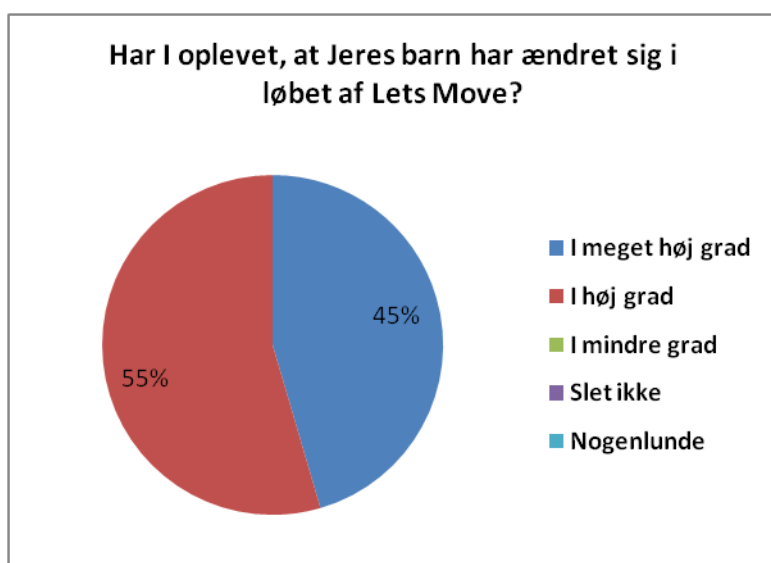
I forhold til mål 4 om at øge trivslen hos børnene og opnå øget selvtillid og selvværd, svarer 90 % af børnene, at de i meget høj grad eller høj grad har fået mere selvtillid. Følgende er eksempler på børnenes begrundelse for deres svar: "Fordi jeg har mere lyst til at dyrke motion og har fået nye venner", "Jeg tror mere på mig selv", "Jeg føler mig ikke lige så anderledes som før", "Man skal bare tro på sig selv, så kan man godt".

Figur 5:



Dette understøttes af forældrenes besvarelse, hvor alle forældrene oplever, at deres barn har ændret sig i løbet af Lets Move (se figur 6).

Figur 6:



Forældrene udtaler blandt andet: "Vores barn har fået mere selvtillid og det virker som om at vores barn kan lide at dyrke sport", "Vores barn har fået mere selvtillid og tror mere på sig selv samt har fået en positiv gejst", "Mit barn har fået troen på sig selv tilbage og er blevet mere glad".

De resterende svar fra spørgeskemaundersøgelsen kan ses under bilag, figur 4a – 21a.

Erfaringer fra projektgruppen

Projektgruppen bestod af projektleder i sundhedsplejen, projektleder i SundhedsHuset, trænerne, ernæringskonsulent og motorikkonsulent. Der er afholdt 4 møder fordelt på året.

Rekruttering

I rekrutteringen bør der så vidt muligt tages hensyn til en mere lige fordeling af køn, og alder (gerne kun børn fra 3-5 klasse, da erfaringen i år har været at aldersspredningen indimellem har været en udfordring). Desuden bør det være et inklusionskriterium, at man skal kunne samarbejde med andre børn og indgå på normal vis i en børnegruppe.

Børn der i forvejen dyrker meget sport nedprioriteres i rekrutteringen, således at ikke idrætsaktive børn får førsteprioritet. Det anbefales derfor, at der fremadrettet arbejdes med en bruttoliste, hvor gruppen sammensættes efter tilmeldingsfristen (ikke "først til mølle princippet").

Fremmøde

I forhold til forventningerne har fremmødet generelt været fint. Dog har der været en tendens til dårligere fremmøde op til ferier, ligesom december og januar var hårdt ramt af sygdom. Ligeledes påvirkede lockouten fremmødet i hele april måned negativt.

Nye regler for fravær bør indføres, og aftaler med sundhedsplejerskerne om konsekvens af fravær skal præciseres, så der ikke er tvivl om, hvad der skal gøres og hvornår.

Det har været svært for nogle af børnene at møde til tiden, da de har haft timer op til træningen. Det kan overvejes om træningen på sigt skal starte en halv time senere. Dette forudsætter, at det er muligt at benytte sal A og B i SundhedsHuset fra kl. 16 – 16.30, hvor den pt. benyttes af foreninger.

Kostvejledning

Da erfaringen fra i år er, at der er gået rigtig meget tid og struktur fra træningen, når børnene er blevet vejet og målt, vil det være en fordel, hvis dette i stedet varetages af diætisten i forbindelse med start og slut kostvejledningen. Den midterste måling vil således være den eneste, der foregår i forbindelse med træningen.

Flere af forældrene har gennem interviews givet udtryk for, at de ikke har været helt så konsekvente på kostområdet, som de gerne ville være. Ved at lade diætisten foretage vejning, højde og taljemål er forældrene til stede under målingerne, og de kan tale med diætisten om det.

Der skal udarbejdes et koncept for individuel kostvejledning.

Alle familier udarbejder i samarbejde med diætisten en konkret handleplan, som på det praktiske niveau beskriver, hvad familien skal forandre i hverdagen for at opnå deres mål. Familierne får handleplanen med hjem og der sendes en kopi til sundhedsplejersken, så der kan følges op til familiesamtalerne.

Madlavning

Generelt er der tilfredshed med både kostvejledning og madlavning og et ønske om mere af begge dele. Forældrene har udtrykt ønske om mere voksenkontakt og større inddragelse i forløbet. Træningsdelen har ifølge nogen forældre fyldt meget, og de ville gerne have mere undervisning i, hvad de kan gøre anderledes i hjemmet. De ønsker fx mere viden til den forælder, der står for madlavning og indkøb i hjemmet. De vil gerne have flere tips og fif til den daglige madlavning.

Det har været en udfordring for nogen af familierne, især dem med ældre søskende at få søskende til at støtte op om madlavningen. Nogen søskende har været negative og irriterede over at skulle af sted, og det har været ubehageligt for barnet i Lets Move, samt krævet en stor indsats af forældrene. Oplevelsen til madlavningen har fra underviserens side været, at forældrene havde svært ved at håndtere konflikter børnene imellem. Det har været hårdt for især mødre at motivere barn samt søskende. Det overvejes i den forbindelse om den ene madlavningsgang kun skal være for forældrene, evt. kun den forælder, der står for madlavningen.

Fordelene ved at hele familien har været til madlavningen, er at børnene har fået smagt på en masse ny mad samt lavet mad sammen med deres familie.

For at imødekomme behovet om mere voksenkontakt og inddragelse af forældrene forsøges der næste år med to forældreworkshops. Hensigten er at give forældrene et forum, hvor de kan støtte hinanden og udveksle erfaringer. De 2 workshops bliver faciliteret af en sundhedsplejerske og en sundhedskonsulent.

Familiesamtaler

Familieterapeut/psykolog tilknyttes indsatsen fremadrettet, da erfaringerne har vist at mange af familierne udover overvægtsproblematikken har problemstillinger af mere psykologisk art. Familieterapeuten/psykologen skal fungere som sparringspart til sundhedsplejerskerne i forhold til eventuelle komplekse problemstillinger, som kommer til overfladen under familiesamtalerne.

Det var ofte forbundet med vanskeligheder at få planlagt familiesamtalerne, idet en del familier havde svært at finde tid og overskud til at indgå i familiesamtalerne på trods af, at de havde indvilliget i en forpligtende samarbejdsaftale om at støtte deres barn i processen.

Det viste sig, at nogle familier havde mere komplekse psyko-sociale problemstillinger, hvilket vanskeliggjorde arbejdet med at støtte familierne til livsstilsændringer, og i at støtte familierne til at opnå deres mål for forløbet i Lets Move. Forældrene havde heller ikke altid mulighed for at tage tidligt fri for arbejde for at kunne deltage i samtalerne om eftermiddagen.

De fysiologiske målinger, der blev taget på børnene i forløbet var ikke altid placeret i hensigtsmæssig sammenhæng med familiesamtalerne, hvilket gjorde det vanskeligt for sundhedsplejerskerne at følge op på dette til familiesamtalerne.

Sundhedsplejerskerne havde ofte kun et forløb med familiesamtaler (en familie) og således ikke meget erfaring i at indgå i samtalerne.

Sundhedsplejerskerne oplevede en følelse af manglende ejerskab i projektet, da de ikke var involveret direkte i projektet som en helhed og kun havde et sparsomt samarbejde med træner, diætist og motorikkonsulent.

På denne baggrund overvejes det at gøre familiesamtalerne til en "specialist funktion", således at kun en lille gruppe af sundhedsplejersker indgår i familiesamtalerne og endvidere indføres mere i samarbejdet omkring børnene og deres familier.

Dette ville i så fald betyde, at en lille gruppe af sundhedsplejersker udgør en del af Lets Move teamet. Familierne vil sandsynligvis på denne baggrund opleve en større grad af sammenhæng i forløbet, som de har efterspurgt i spørgeskemaet.

Udvikling af familiesamtalen

Årsagerne til overvægt er multi-faktorielle og er ofte forankret i komplekse psyko-sociale problemstillinger. Disse bagomliggende problemstillinger kan i sig selv udgøre en barriere i nogle familier i forhold til at have de fornødne ressourcer og overskud til at støtte deres barn hensigtsmæssigt, og til at arbejde med livsstilsændringer i forhold til kost og motion på trods af familiens motivation.

Der kan således være behov for at supplere familiesamtalerne med en familieterapeutisk indsats, hvor der kan tages udgangspunkt i hele familien, og hvor der kan arbejdes dybere med at klarlægge familiens ressourcer og handlemuligheder og styrke barnets og familiens selvværd og kompetencer.

Den familieterapeutiske indsats kan dermed også være med til at skabe et øget potentiale i de berørte familier til at arbejde med de nødvendige livsstilsændringer i forhold til kost og motion og øge forældrenes overskud til at støtte deres barn.

Man kan således forestille sig, at en supplerende familieterapeutisk indsats i nogle familier kan være med til at kvalificere processen og støtte barnet og familien til at nå deres mål for forløbet i Lets Move.

Der kunne fx tilknyttes en familieterapeut til Lets Move teamet, der kunne inddrages efter behov. Aktuelle familier kunne således tilbydes familieterapeutisk støtte. Det kunne evt. løses internt ved frikøb af medarbejder fra Familiehuset eller skolepsykolog.

Familiesamtalerne kunne yderligere kvalificeres ved at de aktuelle sundhedsplejersker fx. kunne tilbydes kurser i "Den motiverende gruppesamtale" eller lignede kurser med henblik på kompetenceudvikling.

Træningsdelen

Gennem forløbet er der gjort en del konkrete pædagogiske overvejelser i forhold til træningen. Flere af børnene gik meget op i den konkurrencemæssige side af motionen, da de startede i Lets Move. Da det primære formål med motionen er, at børnene har det sjovt, at de bliver vant til at motionere, samt får et godt kendskab til egen krop, har det været nødvendigt at arbejde med denne del af pædagogikken. Børnenes egen vurdering af træningen er positiv, hvilket er en indikator på at nedtoningen af konkurrencetilgangen har været rigtig.

Flere af børnene havde svært ved spilforståelsen i forskellige holdsport. Det blev markant bedre gennem året, men der kunne med fordel være mere fokus på det fra start, så børnene får en god grundforståelse for begreber og instrukser. Derfor vil der fremadrettet være et boldbasis forløb i begyndelsen med fokus på forståelse af spilbarhed og opdækning, og det at spille sammen på et hold.

Hver træning vil fortsat blive afsluttet med at samles i rundkreds til fælles opsamling, hvor der tales om, hvordan træningen er gået.

Igennem året var der indimellem udfordringer med børn, der ikke ville deltage i aktiviteter af den ene eller den anden grund. Trænerne har gjort sig mange overvejelser om dette, hvornår skulle de evt. sendes hjem, hvor ofte skete det, og er det de samme børn. Er det fordi de ikke gad, havde ømme muskler, hovedpine, fået blå mærker eller havde haft en dårlig dag i skolen. En del af problematikken skyldes børnenes generelt er uvante med at være i gruppesammenhæng, hvilket der vil blive sat yderligere fokus på i det kommende forløb.

Opvarmningen var ofte en udfordring. Børnene var svære at motivere og var ukoncentrerede. Fra trænerens side var der blevet gjort meget ud af at fortælle, hvor vigtigt det var at varme op i forhold til forebyggelse af skader. Efter svømmeforløbet, der startede efter juleferien og fortsatte til vinterferien, blev opvarmningen udvidet til at indeholde mere løb, fordi midtvejskonditesten fra december ikke levede op til trænerens forventninger.

Det fungerede godt for nogen af børnene indimellem at tage tid på hvor hurtigt de kunne løbe blå rute i Damgårdsparken. Den hurtigste tid, blev skrevet ind på et resultatark til hvert barn, der blev udleveret sammen med diplom til afslutningen af forløbet.

Fremadrettet vil opvarmningen primært bestå af en løbetur (så vidt det er muligt blå rute), hvor der undervejs indlægges styrkeøvelser, små spurter, sving, forskellige hop og lignende.

Alle børnene fik op til jul en lille julegave i form af en t-shirt med tryk på (Let's Move på brystet og Ballerup Kommunes Sundhedshus på ryggen). Det var de rigtig glade for.

Den pædagogiske del har fyldt enormt meget af træningen, hvilket har betydet at det tidsmæssigt ikke har været muligt at uddybe det teoretiske aspekt af træningen. Forhåbentlig kan erfaringerne fra dette forløb frigøre tid i træningen til at forklare og snakke mere med børnene om, hvad der sker i kroppen, når man begynder at træne. Især i starten af forløbet. Mange af børnene oplevede træningsømhed og var meget hurtige til at bruge det som undskyldning for ikke at kunne deltage.

Træningsforløbet har foruden opvarmningsdelen været inddelt i temaer, som bestod af 4-6 gange med introduktion til en sportsgren fx fodbold, basketball, redskabsgymnastik, volleyball, vandaktiviteter, svømning, badminton, håndbold og tennis samt udendørsaktiviteter som fx ultimate, orienteringsløb, fodrundbold og Funbattle.

Fremadrettet vil introduktionsforløbene til de forskellige idrætsgrene blive færre gange, da børnene hurtigt mistede interessen. Samtidig vil der i starten af forløbet være forløb med lidt mere utraditionelle sportsgrene (f.eks. beachvolley og tennis), således at børnene starter med at opleve et mere jævnbyrdigt niveau, og at der ikke fx er fem, der er rigtig gode til fodbold og dermed tager glæden fra de øvrige.

Motorikkonsulenten havde et tema på fire gange om kropsbevidsthed og kropskontakt. I dette forløb var de 4 gange i oktober, hvilket fremadrettet flyttes til februar. Både i det børnene på det tidspunkt vil have lært hinanden bedre at kende og været blevet mere fortrolige med hinanden. Flere af øvelserne er grænseoverskridende for børnene, som ikke er vant til den form for kropskontakt. Der vil også indgå teori i denne undervisning.

Der har været positive erfaringer med at have medbestemmelse i træningen, og det bliver introduceret og indført fra start af til næste forløb. Medbestemmelsen bestod i at børnene på skift bestemte, hvad de sidste 20 min. skulle bruges til. Medbestemmelsen er nødvendigvis ikke en del af træningen hver gang, men vil indgå i det omfang, det passer ind i forhold til træningsplanen. Der bliver lavet en liste fra start af, så alle børn får lov til at bestemme. Ligeledes vil hjælpetrænerfunktionen også blive introduceret ved forløbets start. Det vil foregå ved at to børn ad gangen fungerer som hjælpetrænere, hvor deres opgaver er at hjælpe med at finde rekvisitter frem, gøre klar i salen, rydde op, hjælpe med at dele hold og sørge for at der lyttes, når der forklares regler osv.

Ligesom sidste år vil der igen blive aftalt fælles regler, som gælder til træningen. Børnene er selv med til at formulere reglerne og skriver alle under på, at de vil overholde dem.

Det at motivere børnene til at øge intensiteten var en udfordring. Det var uvant for børnene og mange af dem havde ikke en naturlig lyst til bevægelse og foretrækker at stå stille. Fremadrettet vil der derfor være endnu mere fokus på motivation fx ved at indlægge små succesoplevelser og delmål undervejs, som i højere grad kan give dem selvtillid og lyst til forbedre sig.

På samme måde er det også vigtigt med disciplinen fra start af, at holdningen til Lets Move er, at man deltager og er en teamplayer samt gør sit bedste.

Det fungerede godt med Andersens test, som mål for kondital. Testen vil derfor stadig indgå. Det overvejes, om det kunne være en fordel, at børnene laver testen en gang om måneden i forbindelse med træningen, så det bliver et redskab til løbende opfølgning på børnenes kondi og til i højere grad at bruge testen som motivationsfaktor.

Der blev indhentet tilladelser fra alle familier, så der kunne tages et gruppebillede af børnene samt billeder fra træningen. Billederne blev brugt til at lave et diplom samt en lille billedkollage til hvert barn, som de fik til afslutningen som minde og bevis på, at de havde gennemført forløbet.

Alle familierne blev inviteret til at deltage i Store Cykeldag, hvor det blev forslået at spise frokost sammen. En familie mødte op og deltog på familieruten. Næste år kunne det formidles til familierne allerede på informationsmødet.

Samarbejde med idrætsforeninger

Fremadrettet skal der afsættes mere tid til at planlægge foreningsbesøgene samt være en mere fast struktur. Et bredere samarbejde med foreningerne overvejes, så det blev udvidet fra kun at omhandle en prøvetime til at foreningerne kommer og underviser børnene i SundhedsHuset, anbefaler/udleverer trænermateriale osv. I dette forløb kom Dansk Volleyball Forbund og underviste i kids volley og havde forskelligt materiale med. Det fungerede rigtig godt.

Ballerup Gymnastikforening har en masse redskaber i sal A og B. Redskaber af denne type er dels dyre og fylder en del. Det var således ikke muligt at have et sæt mere til Lets Move. Da det var et stort ønske hos børnene at bruge redskaberne, skal det afklares med Ballerup Gymnastikforening, om det fremadrettet er muligt at låne redskaberne til Lets Move træningen.

Det anbefales, at træningen næste år skal stoppe tidligere for at frigøre tid til flere prøvetimer hos foreninger samt opfølgning.

Kommunikation på tværs

Kommunikationen mellem underviserne på træningsdelen og sundhedsplejerskerne kan gøres mere tydelig. Der er behov for mere klare aftaler i forhold til hvem der tog kontakt til familien og hvornår. I træningsdelen var der ikke indlagt tid til individuelle samtaler med børnene eller deres forældre. Det var derfor ekstra ressourcer, der blev brugt, når trænerne skulle kontakte familierne telefonisk. Der var også behov for mere klare retningslinjer i forhold til fravær, og hvis barnet fungerede dårligt i børnegruppen.

Fremadrettet skal det aftales, hvad konsekvenserne er af manglende fremmøde til træning og udeblivelser fra samtaler og madlavning.

Det kunne overvejes, om der i sundhedsplejen skulle være et team af sundhedsplejersker, som varetog alle familiesamtalerne i stedet for, at det er en opgave for alle sundhedsplejerskerne. Sundhedsplejerskerne i teamet ville få større erfaring med familiesamtalernes koncept, i højere grad kunne sparre med hinanden og få et større ejerskab til indsatsen.

Ulemperne kunne være, at det bliver en anden sundhedsplejerske, der skal følge op efter indsatsen. Desuden vil sundhedsplejerskerne ikke kende børnene på forhånd. Det ville derfor kræve en god kommunikation internt mellem sundhedsplejerskerne i forhold til overdragelse af familien og den videre opfølgning.

Kommentarer til resultater

Mange af børnene fortalte, at de havde taget på under den 4 uger lange lock out, hvor mange af dem bl.a. havde været en del hos bedsteforældre, hvor de blev forkælede med søde sager. Dette lidt uventede benspænd er for medarbejdergruppen en vigtig observation, der fremadrettet vil sætte fokus på børnenes samlede livssituation.

Anbefalinger og justeringer 2013/2014

Ud fra ovenstående gennemgang har projektgruppen vurderet at nedenstående ændringer vil være gavnlige for det næste forløb med Lets Move:

- Familiesamtalerne reduceres fra 4 til 2 samtaler
- Der inddrages psykolog/familieterapeut efter behov til sundhedsplejerskerne.
- Der udvides med en individuel kostvejledning, så der er to i alt.
- Der reduceres med en madlavningsgang, så der er to i stedet for tre.

- Der udvides med to forældreworkshops med fokus på, hvordan familien støtter op om barnet. Forældrene får et forum til at udveksle erfaringer med andre forældre med samme problemstilling.
- Træningsdelen afsluttes tidligere og i stedet prioriteres prøvetimer i idrætsforeninger og forankring af den fysiske aktivitet.

Bilag 1: Kvantitative data

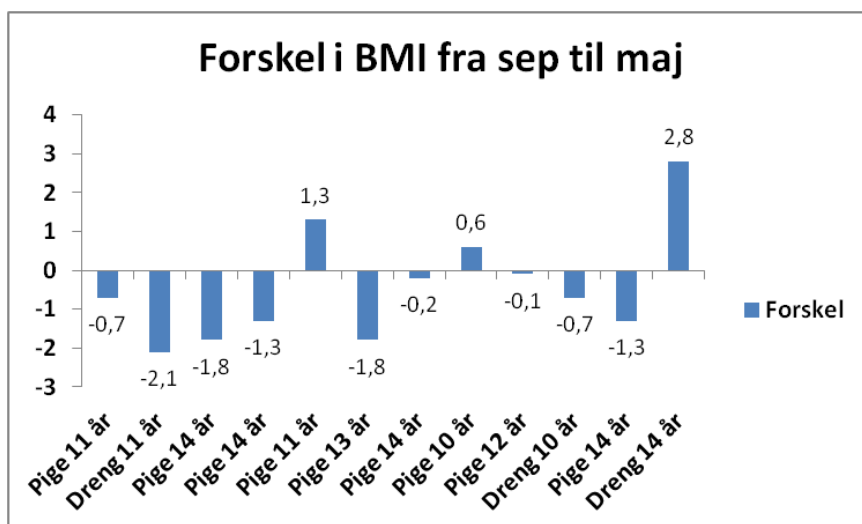
Familiesamtaler:

Tabel 1: Oversigt over afholdte familiesamtaler

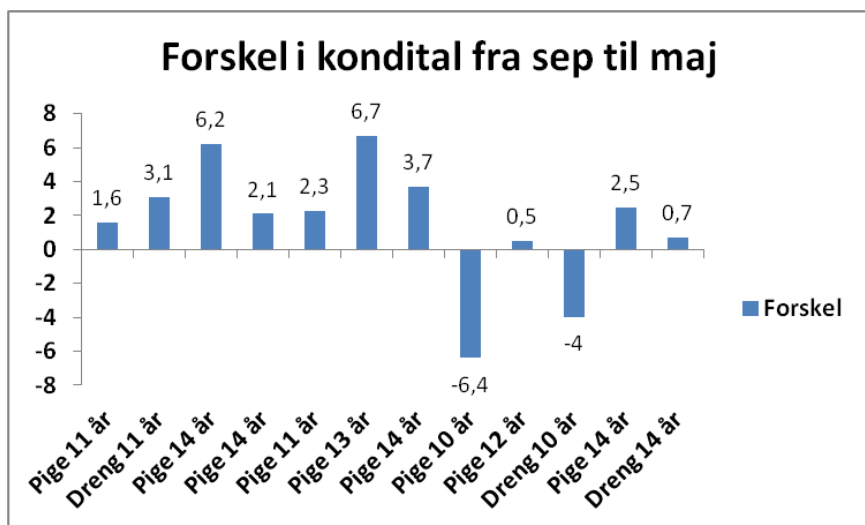
Sundhedsplejerske	Antal Familier	Antal samtaler	Kommentarer
1	1	3	
2	2	8	
3	1	2	1 telefonsamtale
4	1	4	
5	1	4	
6	1	0	Stoppede i LETS MOVE
7	1	2	Aflysninger og sygdom
8	1	1	
9	1	4	
10	1	3	Stoppede i LETS MOVE
11	1	2	
12	1	3	
13	0		
14	0		
I alt	13	36	

Fysiologiske målinger:

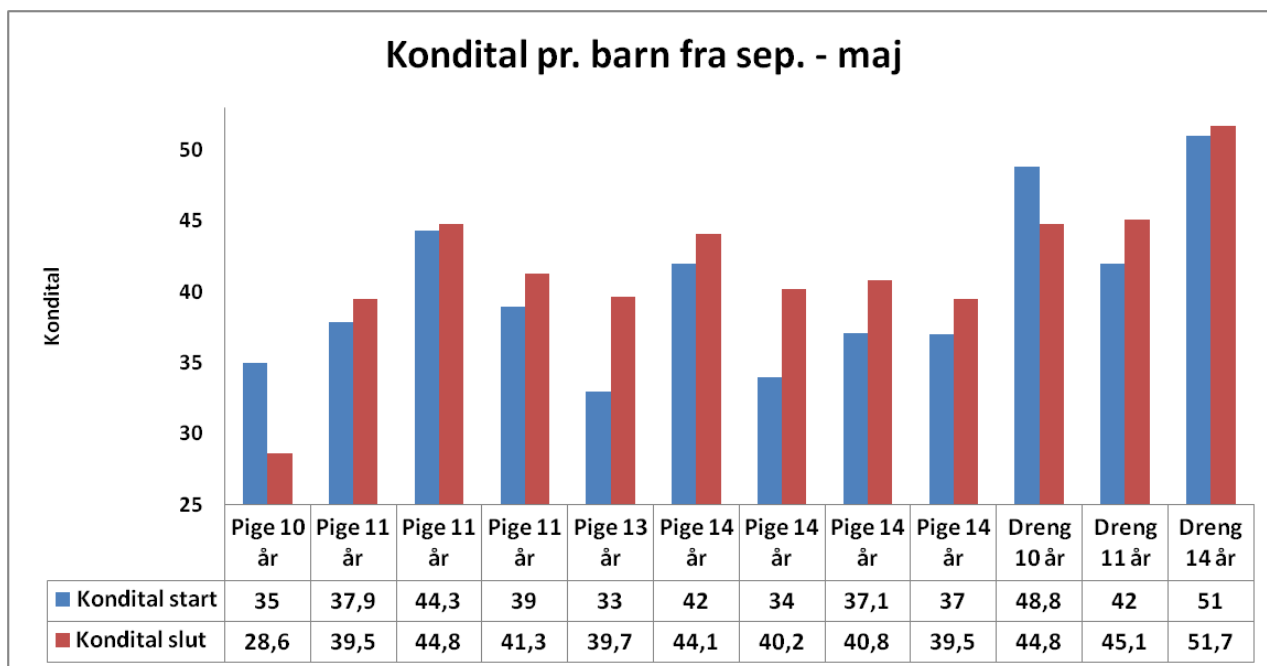
Figur 1a: Forskel i BMI pr. barn fra sep. til maj.



Figur 2a: Forskel i Kondital pr. barn fra sep. til maj.



Figur 3a: Kondital pr barn fra sep. – maj.



Tabel 2: Normalværdier for kondital fordelt på alder og køn

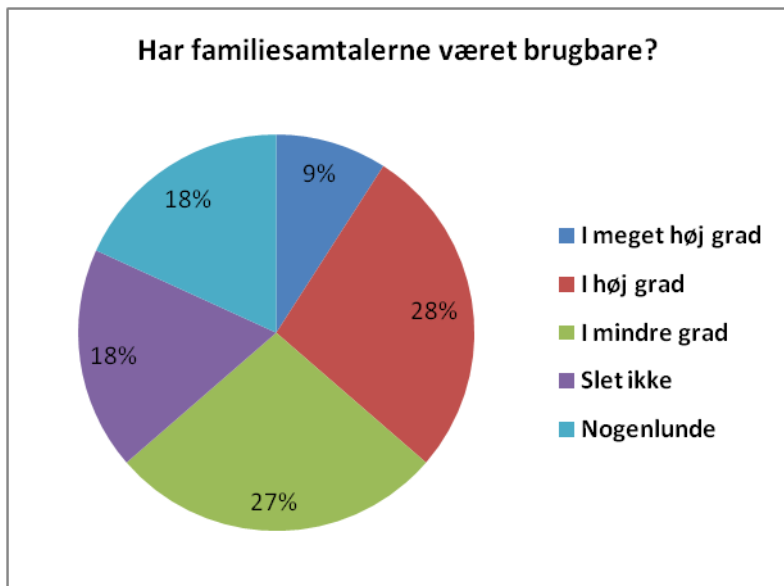
Normalværdier for kondital	Lavt	Middel	Højt
Dreng 5 – 14 år	<43	44 – 51	> 52
Piger 5 – 14 år	<39	40 – 47	> 52

Bilag 2: Spørgeskemaundersøgelse

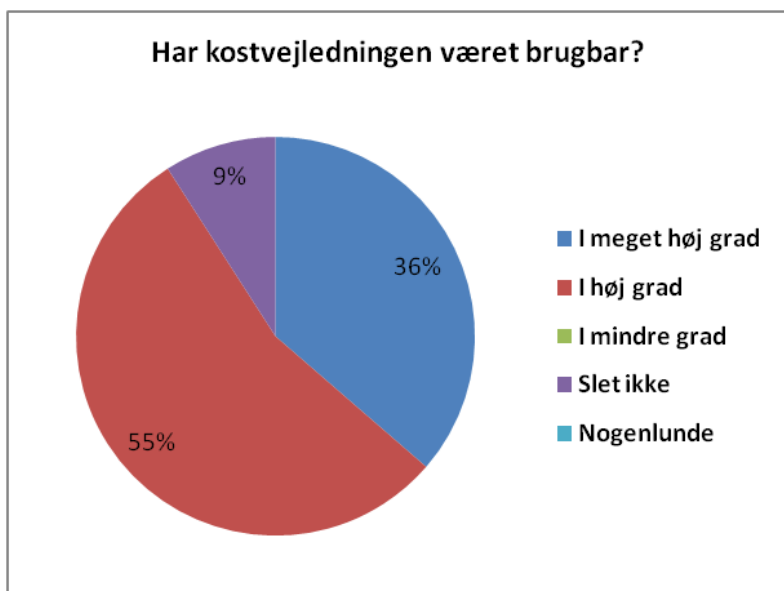
11 familier har besvaret spørgeskemaet om deltagelsen i Lets Move.

Forældrenes besvarelser

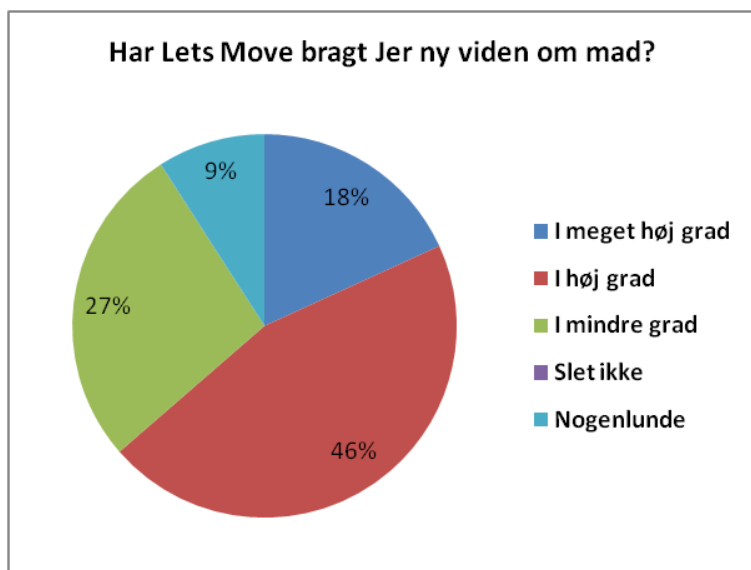
Figur 4a:



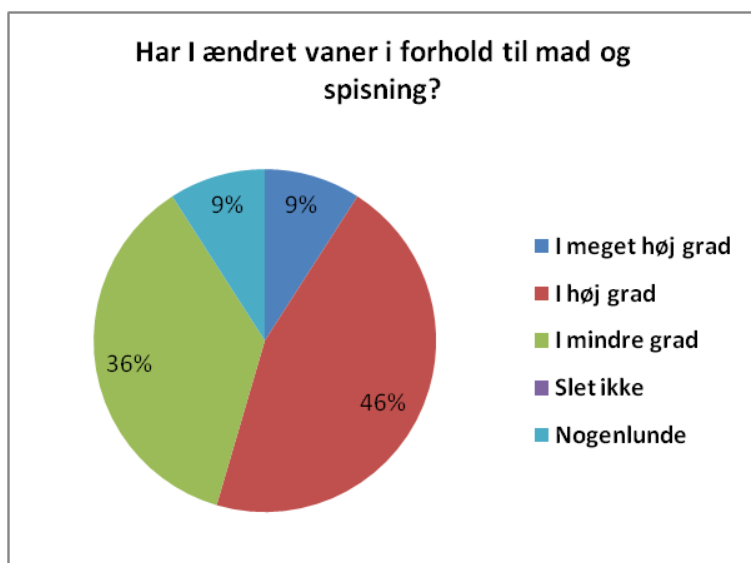
Figur 5a:



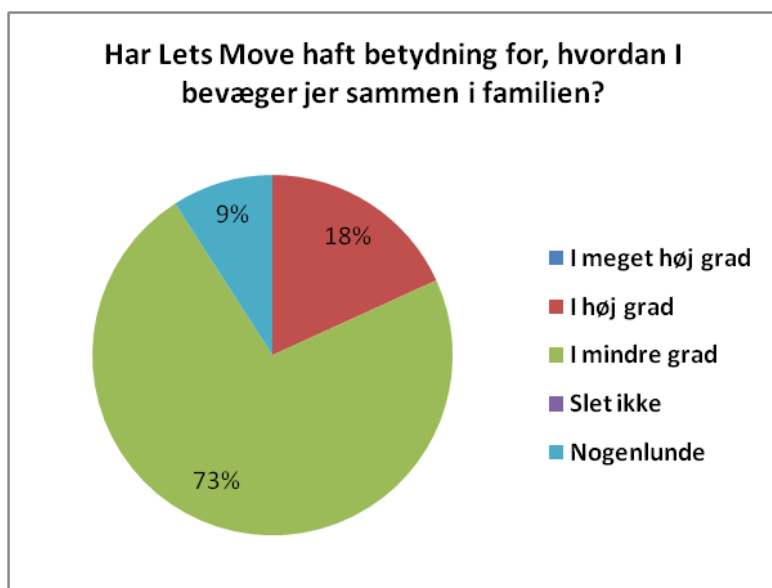
Figur 6a:



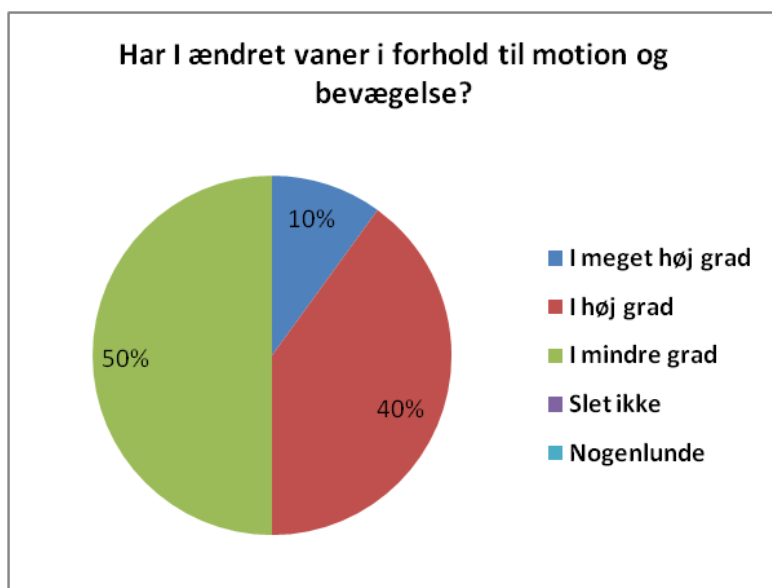
Figur 7a:



Figur 8a:

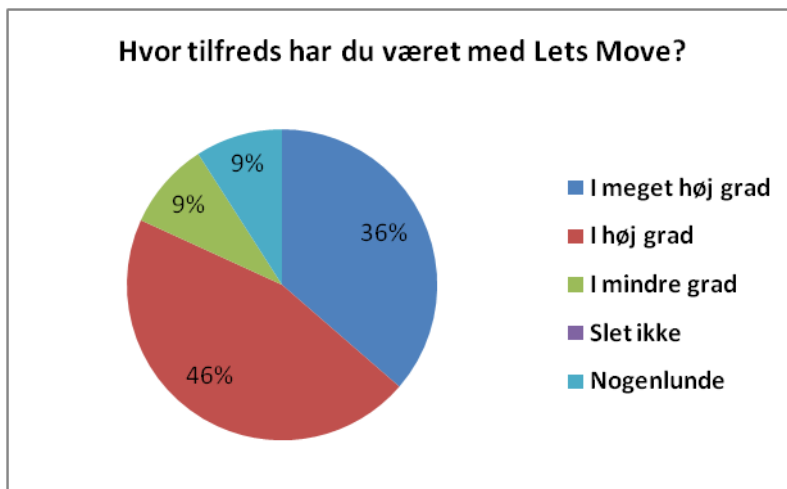


Figur 9a:

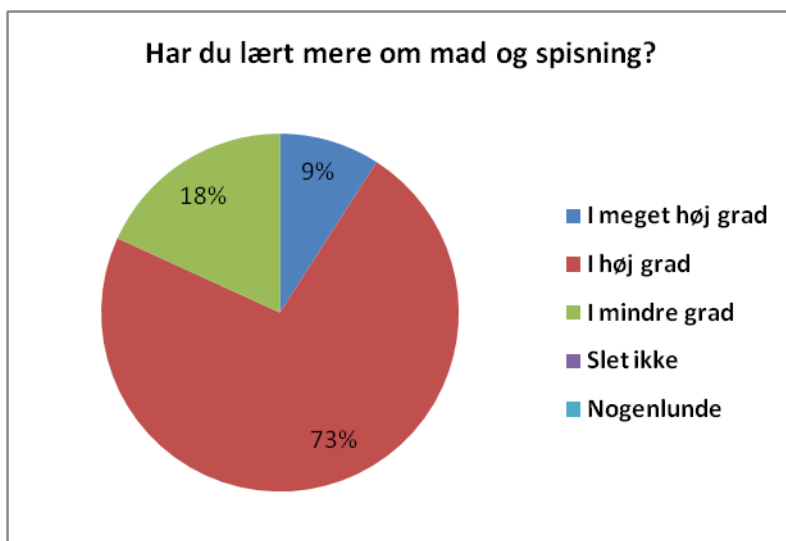


Børnenes besvarelser

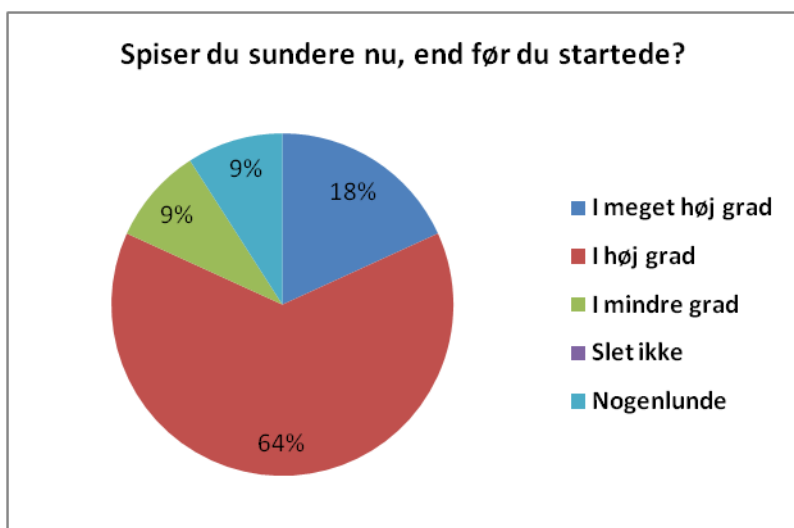
Figur 10a:



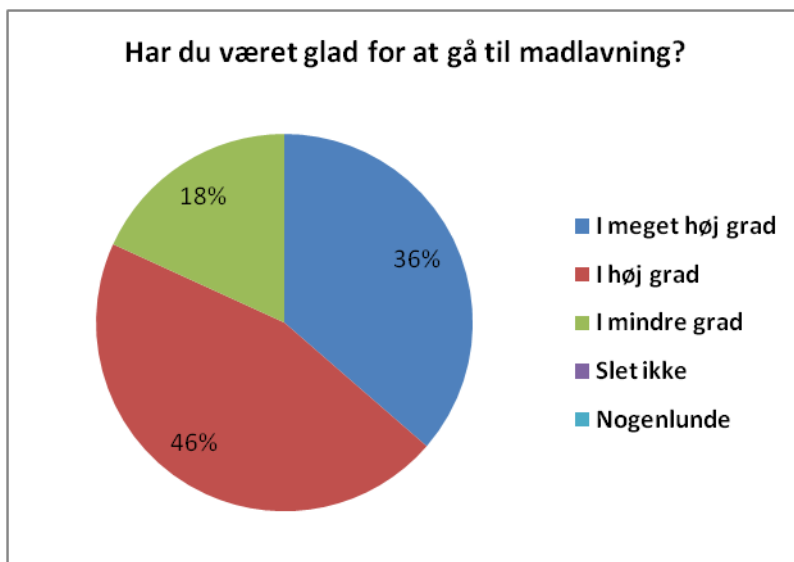
Figur 11a:



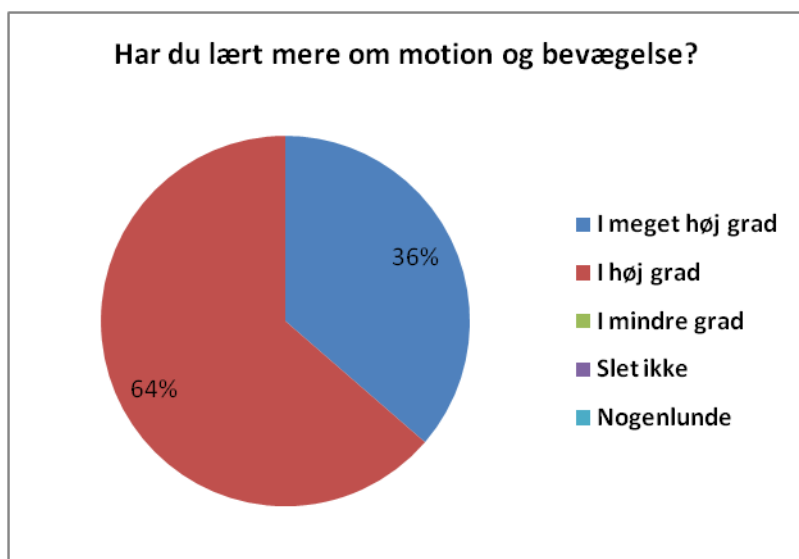
Figur 12a:



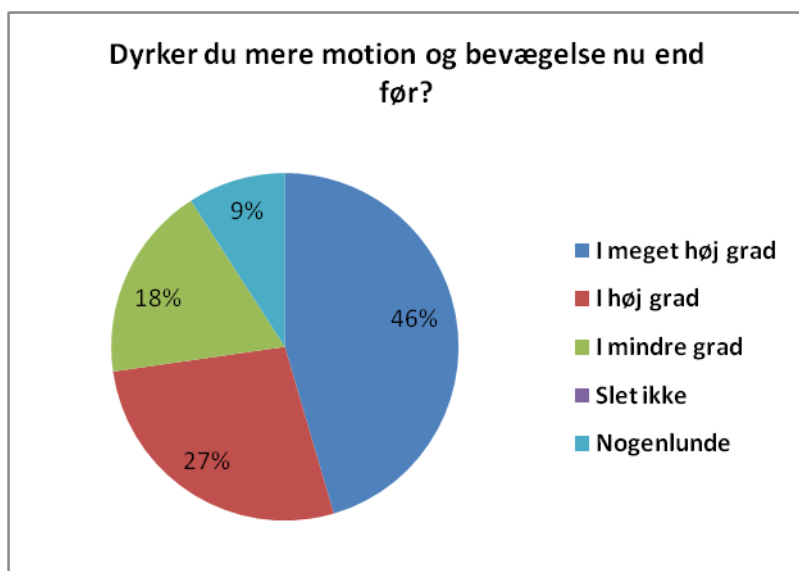
Figur 13a:



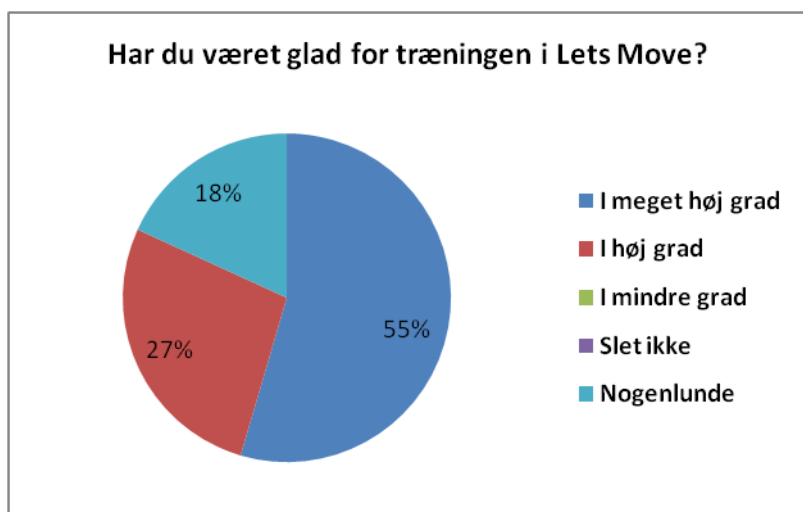
Figur 14a:



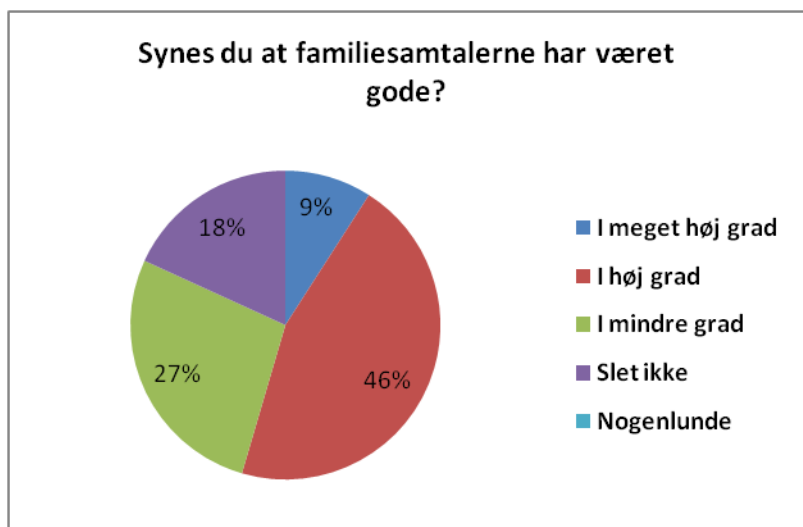
Figur 15a:



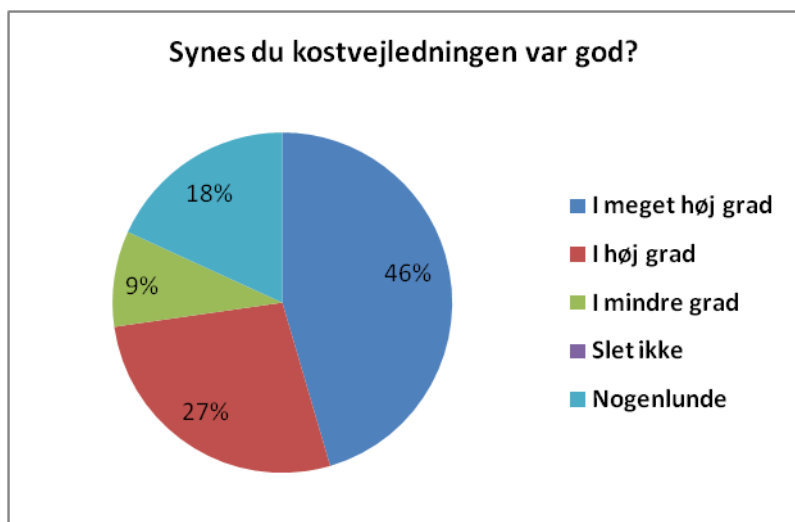
Figur 16a:



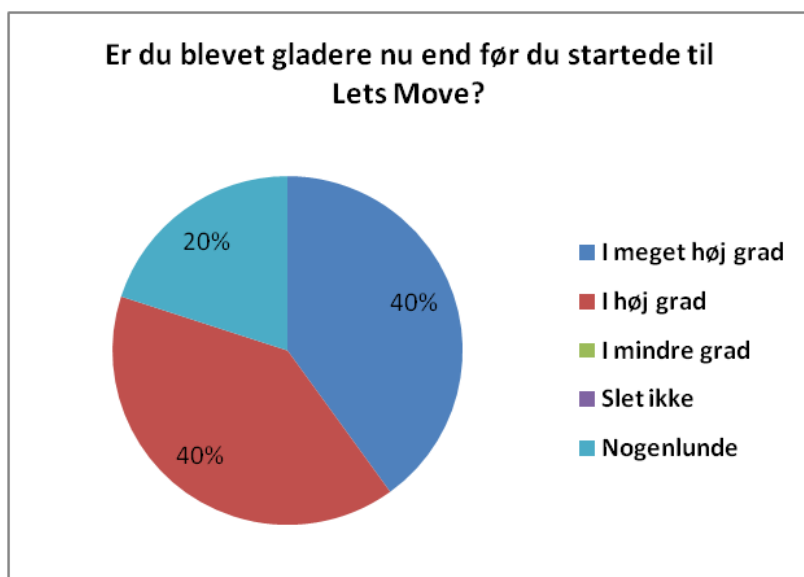
Figur 17a:



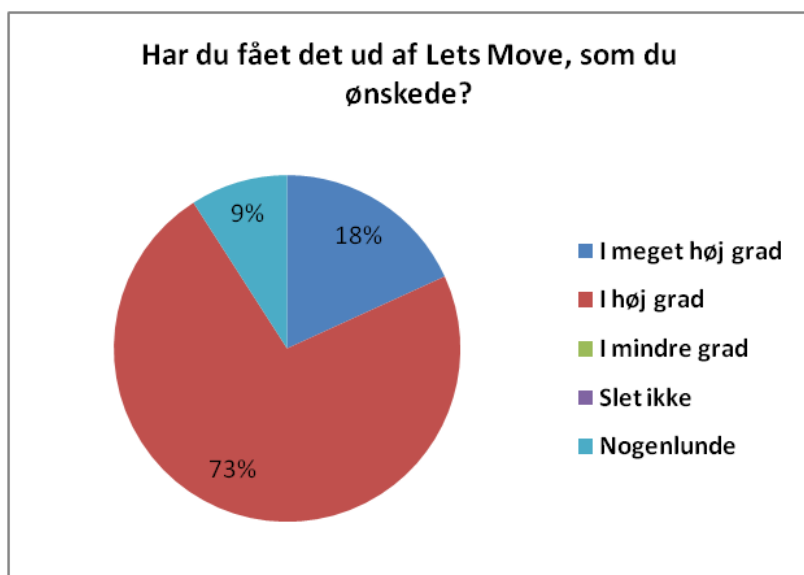
Figur 18a:



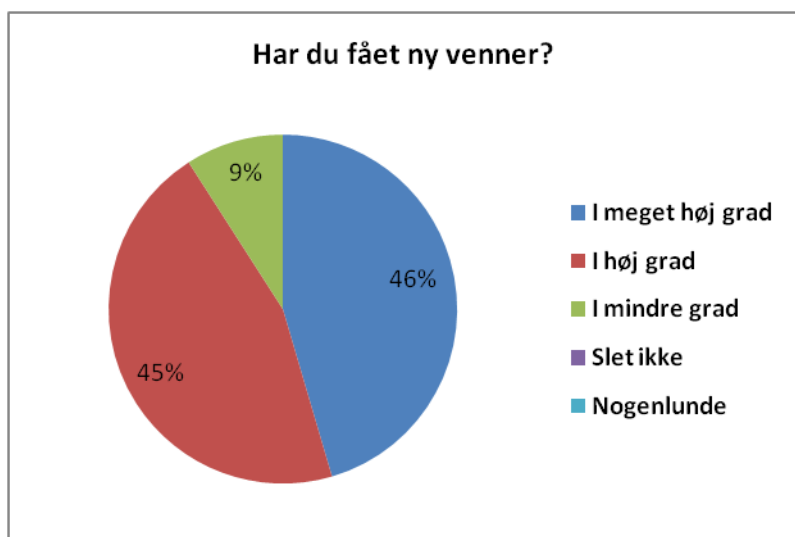
Figur 19a:



Figur 20a:



Figur 21a:



Bilag 3: Konkrete udtalelser i spørgeskemaet til Lets Move

Børnenes besvarelser:

Hvad har været godt?
Alle de aktiviteter og at man har fået nye venner.
At få nye venner og at svømme.
Alt.
At vi har lavet mange sjove ting og mange udfordringer.
At bevæge sig.
Træningen har været meget varieret. Madlavningen har været rigtig god med gode tips.
At jeg fik noget hjælp.
At få nye venner som var som en selv, så man ikke blev drillet.

Hvad kunne have været anderledes?
At vi ikke skal blive så presset.
Flere drenge på holdet.
At folk ikke snakkede grimt og at vi skulle have startet med at løbe fra dag 1.
At vi løb udenfor fra starten.
Madlavning kun for børn og mere træning.

På hvilken måde har du lært om mad og spisning samt på hvilken måde spiser du sundere nu?
Jeg passer på hvad jeg spiser og jeg spiser meget sundere.
Jeg er blevet bedre til at spise grønt og ikke så meget slik.
Mindre måltider, mindre fedt + fløde.
Jeg har været med til madlavning.
Jeg spiser tallerkenen op og spiser mere grønt. Jeg prøver at spise min salat først og mindre slik.
Jeg spiser mindre, oftere og sundere. Jeg prøver at spise nye fødevarer.

Det har været lidt svært i hverdagen.
Jeg har lært meget om hvad og hvor meget jeg må spise.

På hvilken måde har du været glad for at gå til madlavning?
Har smagt på mange forskellige retter.
Det var så sjovt og jeg fik opskifterne på alt den gode mad.
Fordi man kunne lære hvad man skulle spise sundere til madlavning.
Vi har lavet forskellig mad.
Jeg har lært om sundere mad.
Det var hyggeligt at møde de andre og lave mad sammen og lave fælles projekter.
At man så det og at vi lavede det sammen.
At smage noget andet med og lave mad sammen med de andre børn.

På hvilken måde har du lært mere om motion og bevægelse?
Jeg er mere aktiv end før.
Jeg har lært fx benløft på siden og jeg er blevet bedre til mavebøjninger.
At motion kan være sjovt.
At man skal ud og løbe en halv time om dagen.
Jeg vidste meget i forvejen. Jeg har lært forskellige sportsgrene og at det er vigtigt med motion for at kunne koncentrere sig.
Jeg har fået mere lyst til det.
Det er blevet mere motiverende.
At motion er godt og at bevæge sig er sundt samt at motion kan hjælpe til at man taber sig.

Har du været glad for træningen i Let's Move?
Jeg har været glad for Lets Move fordi at vi har lavet mange forskellige ting og jeg har lært flere ting end jeg kunne før.
Det har været et fantastisk år.
Jeg skal begynde at lave mere her efter Lets Move fx lange løbe- og cykelture.

Man er blevet mere aktiv end at sidde der hjemme foran TV'et.
Jeg har lært nye at kende og har trænet med nogle der har det som mig selv. Jeg har lært mange nye ting inden for sport.

På hvilken måde har familiesamtalerne været gode?
De blev gode til sidst, da vi havde fået ny sundhedsplejerske.
Jeg kunne ikke lide dem.
Man bliver hele tiden mindet om projektet.
Hvad skulle man lære fra den samtale? Vi blev kun vejret og målt og så skulle vi tale, det var kedeligt.
Fordi de har hjulpet mig med min kostvejledning.
Sundhedsplejersken er ligesom uden for projektet.
Der har været for lidt.
Hun har lært os ting vi kan gøre.

På hvilken måde har kostvejledningen været god?
Jeg synes den har været god, fordi man har talt om hvad man skulle spise og ikke spise.
At vi kunne lære hvad man skal spise og at man skulle spise sundt og ikke usundt.
Det var meget personligt.
Det var ikke en så god måde.
Jeg synes måde og, men jeg kan ikke helt svare på det.
Gode anbefalinger til præcis hvad jeg kunne gøre.
At man har fået ideer og mere viden.
Hun lærte os om nøglehulsmærket.

På hvilken måde har du fået mere selvtillid og er blevet gladere?
I starten gad jeg ikke komme på grund af en anden deltager, som stoppede på Lets Move, men herefter blev jeg meget glad for at være her.
På ingen måde.

Min mave er blevet mindre.
Da jeg ikke kig til Lets Move var jeg doven og var ikke så meget ude i det fri.
Fordi jeg har mere lyst til at dyrke motion og har fået nye venner.
Jeg føler mig ikke lige så anderledes som før.
Jeg tror mere på mig selv.
Synd at det slutter, da jeg synes det skulle have varet noget længere.
Man skal bare tro på sig selv, så kan man godt.

På hvilken måde, har du fået det ud af Let's Move, som du ønskede?
Både og.
Det kan jeg ikke forklare.
Jeg havde ingen forventninger.
At hver uge måtte man selv bestemme hvad man ville lære de andre venner.
Jeg har tabt mig en lille smule, som jeg ønskede.
Jeg kunne godt tænke mig at det varede længere og tre gange træning om ugen.
Træningen har været god og det har været godt at blive presset til at gøre mere.

Har du fundet ud af, hvordan du kan fortsætte med de nye sunde vaner fremover? Og hvordan?
Ja, ved at følge kostvejledningen og madlavningskurset. Ved at spise sundere og dyrke mere motion.
Ja. Jeg er klar over hvad jeg skal spise.
Jeg skal gå til boksning og stadig spise sundt.
Ja. Laver mere motion.
Ja. Gå til karate, cykle i skole og gå på julemærkehjem.
Jeg tænker over hvad jeg spiser. Jeg spiser mindre og husker at motionere hver dag.
Det er bedre end før, men det er stadig lidt svært.
Ja, jeg kigger på hvad jeg putter i munden og spiser det man godt jeg godt kan lide af det sunde.

Har du nogen forslag til, hvordan Lets Move kan gøres bedre?
Nej.
Flere voksne og flere børn.
Flere drenge på holdet.
Nej.
Flere konditester og madlavninger.
Ikke så mange lærerskift. Flere kostvejledninger. At løbe fra start af.
Tre gange træning om ugen. Mere madlavning for børn alene og forældre alene. Færre familiesamtaler.
Nej, jeg synes at det har været godt.

Forældrenes besvarelser:

Hvordan har du som forældre oplevet at være med i Let's Move?
Det har været rigtig godt, da vi har fået en bedre indsigt i, hvad der skal gøres fremover.
Jeg synes det har været godt. Jeg er stolt over hvor langt mit barn er kommet rent motionsmæssigt.
Det har været rigtig godt og spændende. Vi har haft et barn med meget energi efter træning.
Positiv oplevelse, men kunne have været mere med, men godt at børnene selv får medindflydelse.
Vi synes at det har været godt at følge, men vi kunne godt have tænkt os lidt mere kontakt.

På hvilken måde familiesamtalerne været brugbare?
De har været gavnlige, men dog mest i sidste omgang – den første var for negativ, så vi havde ikke nogen god oplevelse. Men fik så ny sundhedsplejerske her til sidst.
Det har været godt for vores barn og for os at få formuleret nogle mål. Det er umiddelbart ikke nødvendigt at mødes så ofte eller længe.
Man bliver mindet om projektet og kan komme ind på rette spor igen.
Vores barn er 14 år og er meget svær at flytte rent kostmæssigt, jeg håber at når nu

det var professionelle der talte til vores barn, at det så ville virke, frem for mig.
Det har været nogle gode samtaler, men jeg synes at det ville være godt hvis de holdt nogle samtaler kun med børnene uden forældre, så de får mere ansvar.
Vi har fået de informationer, der var behov for, men følte nogle gange at sundhedsplejersken ikke rigtig vidste hvad børnene lavede.
Det at man får et skub og klap på skulderen.
Sundhedsplejersken er ikke en del af projektet set fra mit synspunkt.
Der kunne godt have været nogle flere.
Hos sundhedsplejersken fik vi ikke så meget ud af det, hun kom ikke rigtig med noget vi kunne bruge, men hyggeligt var det.

På hvilken måde har kostvejledningen været brugbar?
Hvad der er godt at spise, tallerkenmodellen, hvordan det er godt at spise (1 portion), ideer til mellemmåltider.
Den har været inspirerende og informerende.
Den var meget personlig og kom med tip til lige præcis vores problemstillinger.
Vores barn fik lyttet og prøvet lidt nye ting selvom vores barn ikke er meget for det. Der er for mange ting vores barn ikke kan lide og nægter at prøve.
Vi har lært mange ting, fx om fibre og nogle nye varer osv.
Det har været vejledning i forhold til hvordan vi skulle ændre vores kost til noget sundere.
Synes godt der kunne være en til to stk. mere.
Det var specielt henvendt til mit barn. Jeg kunne godt have brugt en samtale mere her i stedet for med sundhedsplejersken.
Der kunne godt have været nogle flere.
Vi fik nogle nye ideer til mad.

På hvilken måde har Lets Move bragt jer ny viden om mad?
Man lærer mange ting, men det er ikke nemt at praktisere alle ting, men maden har været en rigtig god ting.
Jeg ved godt hvad man bør spise, kender til at læse varedeklarationer og fibermærker. For os er det svært at bryde gamle dårlige vaner.

Vi ved meget, men har da også lært nyt.
Vi har fået mange gode ideer og spiseaftnerne har været særdeles hyggelige. Ernæringskonsulenten har været en super formidler.
Vi har lært at lave mad, der er en del sundere end det vi plejede at lave.
Hvor meget så lidt kan rygge både i den gode retning og den dårlige.
Har fundet nye produkter at købe og en anden måde at tænke madplaner på.
Vi har fået nogle ideer til mad og noget mere viden.
Vi vidste det meste i forvejen.

På hvilken måde har I ændret vaner i forhold til mad og spisning?
Spiser kun en portion. Alle (på nær mor) spiser mere grønt til måltiderne.
Vi prøver så vidt det er muligt at holde den sundere livsstil ved at forholde os til bl.a. kostvejledning.
Vi er stadig inde i en tilvænningsproces – synes det er svært at få til at hænge sammen tidsmæssigt i hverdagen.
Meget i starten, men det er let at falde tilbage i gamle vaner.
Vi prøver at spise sundere, men gamle vaner er svære at slippe.
Jeg er meget bevidst når jeg køber ind, til at tjekke varerne.
Vi bruger andre produkter og planlægger mere fremadrettet.
Vi prøver at holde den sunde linie.
Det har været svært, men vi kæmper.
For det meste, men når jeg ikke har overskuddet, falder det tilbage i det gamle mønster.

På hvilken måde har let's Move haft betydning for, hvordan i bevæger jer sammen i familien?
Det motiverer alle til at dyrke sport, men den største effekt har været at vores barn har lyst til at dyrke motion.
Vi har stadig problemer med at få vores barn til at deltage i familie-motion, koftur, løb m.m.
Vi har bare ikke været gode nok, men det er målet at få cyklet og gået hver dag henover sommeren.

Ja, vi er blevet mere aktive end før.
Vores barn og far løber af og til sammen.
Vi har altid motioneret både sammen og hver for sig.
Vi prøver at bevæge os, når jeg kan.

På hvilken måde har I ændret vaner i forhold til motion og bevægelse?
Vores barns kondi er blevet meget bedre og vores barn løber af og til fordi han har lyst.
Vi er næsten alle sammen begyndt til bl.a. fitness.
Vi har ændret noget på kosten, men mangler stadig omkring motionen.
Minder os selv om Lets Move-tankegangen.
Vi har altid motioneret både sammen og hver for sig.
Vi tænker lidt mere over det og har meldt os i motionscenter, hvor vi nu har mulighed for at få vores barn med.
Mit barn har altid været aktiv, men ikke jeg.

På hvilken måde har I oplevet, at jeres barn har ændret sig i løbet af Lets Move?
Mit barn er også mere bevidst om de sunde varer.
Vores barn har fået meget mere selvtillid og virker som om at vores barn kan lide at dyrke sport.
Vi har haft et glad barn med meget energi efter træning. Vores barn har haft ondt/været øm og lært sin krop bedre at kende.
Vores barn er blevet mere glad og vil også gerne motionere om end vores barn har sværere ved at gennemføre sine mål.
Vores barn prøver virkelig at holde sig fra det usunde samt motionere mere.
Vores barn motionere mere og har fået bedre kondi. Vores barn er blevet mere bevidst om ikke at spise for meget.
Vores barn tænker mere over hvad der er sundt.
Vores barn har fået mere selvtillid og tror mere på sig selv samt har fået en positiv gejst!
Vi tænker mere over hvad vi selv kan gøre.

Mit barn har fået troen på sig selv tilbage og er blevet mere glad.

Hvordan har du støtte dit barn i forløbet?
Vi øser alle kun en portion op. Vi har kørt vores barn til og fra Lets Move, trods vores arbejde.
Vi har prøvet at få vores barn til at spise sundere og dyrke motion.
Har forsøgt at skubbe på med motionen, men slet ikke godt nok.
Ved at købe sundt. Tale med vores barn om sundhed. Prøve at få vores barn til at bevæge sig i løbet af dagen.
Vi har talt positivt om Lets Move. Vores barn har selv haft lyst til at være med fra start.
Jeg har haft meget fokus på at mit barn har været med til træning og at vi spiste mere af den sunde mad.
Vi har snakket meget om hvad vi spiser.
Vi har prøvet at vejlede og handle de rigtige ting.
Vi har mest støttet med kosten, motionen har vores barn selv styret med hård hånd. Vi har været meget energiske.
Vi har snakket meget med vores barn om maden.
Jeg har lyttet samt prøvet at være aktive sammen, når jeg kunne og vi har lavet mad sammen.

Hvordan tror I, at det går om et år?
Håber og tror det går fremad. Har fokus på hvad vi spiser.
Jeg håber at det går bedre næste år fordi man ikke føler stress hvis man fokuserer på at nå målet.
Jeg tror mit barn fortsat vil dyrke motion, mit barn har set at det har en effekt.
Jeg tror ikke at vi forældre kan motivere vores barn til motion. Vores barn skal gå til noget i løbet af ugen. Jeg håber meget at det vil gå i den rigtige retning, men det bliver stadig svært.
Hvis ikke vores barn kommer i gang med tennis og svømning, er vejen julemærke-hjem.
Vi håber vores barn har tabt sig yderligere og vi vil støtte både barn og hinanden

med at spise sundere og være mere aktive.
Vi håber at vores barn har bibeholdt samme kondition og lyst til motion.
Vi vil fortsætte sammen og vores barn vil gøre det samme.
Godt.
Forhåbentligt bedre og har god motivation til at spise sundt og motionere.
Der har vi fået styr på mit barn vægt.

Vil I anbefale Let's Move til andre og hvorfor/hvorfor ikke?
Helt sikkert! Fordi vores barn er blevet meget mere bevidst om mad og motion. Vores barn har nået mange af sine mål. Fordi Lets Move involverer hele familien, i stedet for bare at prøve at "fikse" barnet.
Ja, det vil vi. Fordi det har både hjulpet vores barn og os med at ændre vores usunde livsstil.
Absolut. Synes projektet har været godt og haft gode mål og det skaber nye venskaber.
Helt sikkert, det har vi allerede gjort flere gange. Det er et fantastisk tilbud.
Ja. Det giver en masse selvtillid og vores barn har syntes det er sjovt at lave alt muligt forskelligt sport/motion.
Jeg har været meget glad for Lets Move-projektet og jeg vil anbefale dette til andre. Man lærer meget om sund mad og træningen. Det har bare været rigtig godt.
Ja. Fordi der bliver set på hvad man spiser og det bliver der ikke altid.
Ja.
Meget gerne. Det har udviklet vores barn helt enormt, vores barn er blevet en ny person, meget gladere.
Helt sikkert, fordi man gør tingene sammen og man er lige og vil det samme.
Ja, det hjælper børnene at være sammen med andre med samme problemer.

Har du nogen forslag til hvordan Let's Move kunne gøres bedre?
Vores barn har haft svært ved at nå frem til tiden på grund af skolegang, så måske skal det ligge senere. Skære ned på sundhedsplejerske besøg. Godt at I også har fokus på hvad der skal ske, når Lets Move er slut. Tak.
Der måtte gerne være flere samtaler i forhold til kostvejledning og sundhedsplejerske. Flere madlavningskurser. Nogle individuelle samtaler med børnene. Informationer i forhold til hvad børnene laver og er gode til vedrørende motion, så vi har indsigt

i hvad vores børn evt. kan gå til.
Mere ligelig fordeling af drenge og piger på holdet, da en stor del af projektet jo også handler om sociale relationer. Det er i den alder ikke sjovt at skulle være sammen med en fra det modsatte køn, når man skal være to og to og der kun møder tre drenge til træning. Ellers har vi været super glade for det hele. Tak for et godt år.
Jeg savner at høre dem der har trænet mit barn, hvordan det går. På en måde skal der være mere samarbejde mellem træner, sundhedsplejerske og ernæringskonsulent osv. Jeg følte at de var hver for sig. Tak alle sammen, i har været rigtig gode.
Flere personlige madsamtaler og måske flere vejninger/målinger, så man kan se om det man gør er det rigtige.
Mere motion, mere madlavning kun for børn oh kun for forældre. To familiesamtaler i start og i slut og mindst to individuelle diætistsamtaler.
Nogle flere opfølgende samtaler, vi har kun haft en samtale med sundhedsplejersken og vi kunne godt have tænkt os at se om det havde givet resultat, så vi kan se om det har hjulpet og hvor vi skal træde ind. Hvis jeg havde vidst noget mere kunne jeg gå hårdere til den og presse mit barn til at denne skal kunne se resultat, for det oplever jeg at mit barn oplever som succes.
Jeg synes at der mangler noget hjælp til børnenes psykiske problemer med overvægt, hvordan de skal tackle omgivelserne. Meget mere madlavning på programmet, da det ikke nytter med en masse motion, hvis kosten ikke bliver ændret og opfattelsen af sig selv.