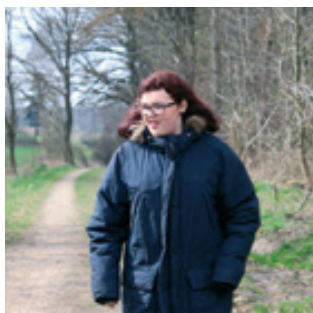


Overvægt



En del af

Den selvejende institution

Dannevirke



Overvægtige børn og unge lærer at tage ansvar

Dannevirke modtager jævnligt børn, hvor overvægt er den primære årsag til anbringelsen. Hos os taber de sig og bliver i stand til at tage ansvar for deres egen livsstil.

Dannevirke tager jævnligt imod nye børn og unge, som er så overvægtige, at det udgør en fare for deres helbred. Allerede under forbesøget får de og deres forældre at vide, at de på Dannevirke kommer til at deltage i et forpligtende samarbejde med vores medarbejdere om at opbygge en sundere livsstil. Det sker i tæt samarbejde med hjemkommunen, som ofte

har opstillet helt klare mål i barnets handleplan. Det forklarer stedfortræder Cita Staub.

- Nogle af vores børn er anbragt, fordi der er fare for deres helbred. Vi modtager for eksempel børn, der lider af sukkersyge, har for højt blodtryk og vejer op imod 160 kilo. Det forventer forvaltningen selvfølgelig, at vi tager hånd om, forklarer Cita Staub.

På Dannevirke møder børnene en struktureret hverdag, hvor kost og motion indgår i barnets individuelle planer, som omfatter både skole og fritid. Samtidig deltager de i en særlig gruppe af overvægtige børn, der dyrker motion sammen og arbejder i dybden med deres kostvaner.

Arbejder hele tiden i relationen

I starten er processen meget voksenstyret, og resultaterne kommer som regel hurtigt. Ikke mindst fordi alle voksne omkring barnet støtter op - både primærpædagog, køkkenpersonalet, underviserne på kost- og motionsholdet, pædagoger i bogruppen og de skolelærere, som deltager i dagens måltider sammen med barnet.

- Vi arbejder hele tiden i relationen, når vi er sammen med børnene i dagens aktiviteter. Vi spejler deres adfærd og det, vi ser. Overvægt er ofte et symptom på andre problemer, der ligger og ulmer, og vi arbejder hele tiden med at finde de rigtige indgangsvinkler, siger Cita Staub.

Resultater giver motivation

Målet er, at barnet selv bliver i stand til at tage ansvar, og ofte sker udviklingen i ryk.

- Det motiverer, når de kan se, at de lykkes. At de kan bevæge sig friere. At de kan passe noget andet tøj. Så begynder de at gå op i, hvordan de ser ud - og pludselig tør de 'være i det' og forholde sig til, hvad der ligger til grund for, at de overspiser, siger Cita Staub.

Tager tre kilo på i hjemmeweekend

Undervejs følges barnets udvikling meget nøje. De overvægtige børn bliver vejet ugentligt og altid før og efter en hjemmeweekend, hvor det kan være svært at holde fast i de nye vaner. Det er ikke ualmindeligt, at et barn tager op imod tre kilo på i løbet af en weekend.

- Hvis forældrene ikke evner samarbejdet, får barnet sådan en 'yoyo-vægt'. Vi oplever jævnligt, at et barn har tabt 20-25 kilo i løbet af de første måneder på Dannevirke, men har taget det meste på igen i hjemmeweekender og ferier. Det er jo ikke fordi, forældrene ikke vil deres børn det bedste. De har bare svært ved at håndtere det. Mange af dem kæmper også selv med vægten, siger Cita Staub. Ofte kræver det et tæt samarbejde mellem forvaltningen, Dannevirke og hjemmet at finde



de rigtige løsninger. Nogle forældre får støtte i weekenden af kommunalt ansatte pædagoger, som hjælper med at lave mad og aktivere børnene. Forvaltningen har også mulighed for at tilkøbe forskellige særydelser fra Dannevirke. Andre gange handler det om at lægge nogle samværsplaner, som forældrene kan overskue.

- For eksempel vil forældrene gerne have deres børn hjem til jul, og så laver vi måske en aftale om, at børnene kommer tilbage til Dannevirke i nogle dage mellem jul og nytår. Det

kan forældrene bedre håndtere. Vi har også forældre, der i starten kommer og besøger deres børn hos os i stedet for, at børnene kommer hjem. Så kører de gerne en tur i løbet af dagen, hvor de får sund mad med. De fleste forældre er glade for at få støtte, fordi situationen var gået i baglås derhjemme, forklarer Cita Staub.

Målet er nået, når ...

Som et led i børnenes kostplanlægning får de desuden forskellige materialer med hjem. Det kan være madpla-

Eksempel på motionsplan

(Udfyldt af barn/primærpædagog)



Uge 1. Fem timer, hjemmeweekend	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
	I hallen i en time og lave konditions træning/ få pulsen op ved div. aktiviteter	Ridning 1 time + min. 30 min. i hallen evt. håndbold – fodbold	Idræt 1,5 time I hallen og spille fodbold eller cykel/gå en tur i rask tempo	Puls og styrke 1,5 time Gå/cykel tur i rask tempo
Uge 2. Syv timer, weekend på DV	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
	I hallen i en time og lave konditions træning/ få pulsen op ved div. aktiviteter	Ridning 1 time + min. 30 min. i hallen evt. håndbold – fodbold	Idræt 1,5 time i hallen og spille fodbold eller cykel/gå en tur i rask tempo	Puls og styrke 1,5 time Gå/cykel tur i rask tempo

ner og opskrifter til inspiration. Typisk med billeder af, hvordan en passende portion ser ud. Samtidig følger vi op med en række let tilgængelige dialogværktøjer og løbende samtaler, hvor børn, forældre, primærpædagog og forvaltning evaluerer udviklingen.

Og over tid - nogle gange relativt kort tid, andre gange længere - skulle det gerne resultere i, at børnene bliver i stand til at tage ansvar for deres egen livsstil. Men hvordan ved man, at målet er nået?



- Når det er blevet en naturlig del af børnenes liv at leve sundt. Når det kommer fra dem selv, og de er gået fra en ydre styring til indre styring. Og hvis de så tager lidt på i julen, som vi allesammen gør - så tager de selv ansvaret og gør noget ved det. Så er målet nået, siger Cita Staub.

Alle børn laver en motionsplan

På Dannevirke dyrker alle børn motion mindst en time om dagen. De individuelle motionsplaner byder på alt fra styrketræning i motionsrummet over boldspil og badminton i hallen til gå- og løbeture i nærområdet.

Børnene har altid mulighed for at bruge skolens egen hal, motionsrum, multibane, græsarealer, legeplads og de naturskønne ruter i nærområdet. Dannevirke har også sine egne kajakkker, ligesom en del børn går til fodbold, ridning eller andre idrætsaktiviteter i det lokale foreningsliv.

Fredag	Lørdag	Søndag
Hjemme weekend	Hjemme weekend	Hjemme weekend
Minimum 30 min. gå tur evt. med hunden	Minimum 30 min. gå tur evt. med hunden	Minimum 30 min. gå tur evt. med hunden
Fredag	Lørdag	Søndag
Aktiviteter med afdelingen	Aktiviteter med afdelingen eller en rask gå/ cykel tur	Aktiviteter med afdelingen eller en rask cykel/gå tur
I hallen og dyrke sport		



Høj puls og godt humør - og så lidt mere høj puls ...

Hver mandag eftermiddag skal pulsen op! Det er reglen på Dannevirkes særlige kost- og motionshold for overvægtige børn og unge.

- Three-two-one-begin! lyder det fra mobilen på halgulvet, som sætter de fire unge og deres instruktør i gang med næste øvelse. Der er 30 sekunder med mavebøjninger. 30 sekunders pause. Og så er der 30 sekunder med øvelser på stepbænken... og de unge sveder og knokler og følger med, så godt de kan. Vi er på Dannevirke en helt almindelig mandag eftermiddag, hvor kost- og motionsholdet for overvægtige dyrker en times intensiv motion. Der er to mål med undervisningen, forklarer fitness-instruktøren:

- Vi skal have pulsen op. Aktivitetsni-

veuet skal være højt, så vi er sikre på, at alle når deres maximal puls. Og så skal det samtidig være sjovt, siger instruktøren.

Det sværeste er at holde alle til ilden, og derfor skifter undervisningen hele tiden mellem forskellige boldspil, fangelege og de mere rendyrkede fitness-øvelser.

- Der skal være noget for alle. For eksempel har Emil været på skolen i længere tid end de andre, så han er i bedre form. Men vi tilrettelægger øvelserne, så alle kan være med - og så er



det helt ok at stå af, når man ikke kan mere, forklarer instruktøren.

Fokus på individuel progression

Det vigtige er den individuelle progression. Idrætsaktiviteterne på kost- og motionsholdet må ikke udvikle sig til en konkurrence med vindere og tabere. Her ligger fokus på, at hver enkelt skal opleve en tydelig progression og en udvikling frem mod en sundere krop og livsstil.

- Vi starter gerne skoleåret med at lave en konditionstest på løbebanen oppe på stadion i Øsby, som ligger et par kilometer herfra. Her skal de løbe eller gå, så langt de kan, på 12 minutter. Og så følger vi op et halvt år efter, så de hver især kan se, hvor langt de er nået, siger instruktøren.

De unge vil gerne tabe sig

Den er de fire unge med på. For dem

er målet ret simpelt, selv om det kan være svært at nå.

- Jeg vil gerne tabe mig, siger Rikke, imens Katrine nikker. Begge piger vejede et pænt stykke over 100 kilo, da de startede på Dannevirke for et par måneder siden. Siden er vægten styrtdykket med 1-2 kilo om ugen.

- Jeg regner også med at tabe mig, og jeg er i gang med at lægge mine vaner om, forklarer Katrine. Samme melding kommer fra Emil.

- Jeg har foreløbig tabt mig en del og regner med at tabe 10 kilo mere. Og så vil jeg også gerne bygge nogle 'guns' op, siger Emil med et drenget smil og klapper sig selv på overarmen. Så er pausen slut, og musikken i højttalerne skifter fra Rasmus Seebach til en nedtælling på mobilen:

- Three-two-one-begin!



Spørgsmål til overvægtige børn:

”Hvorfor vil du gerne tabe dig?”

Vejen til store vægttab og en sund livsstil går igennem kostvejledning og et målrettet arbejde med at finde ind til og styrke børnenes egen motivation.

Børnene på Dannevirkes særlige kost- og motionshold for overvægtige mødes én gang om ugen til fællesundervisning. Her lærer de om sund kost og arbejder med at omlægge deres kostvaner.

Det fortæller køkkenleder Anette Paag, som er tovholder på kost- og motionsholdet.

- Når vi modtager svært overvægtige børn, har de typisk en mental problematik med overspisning. De tænker hele tiden på mad og gør rigtig mange krumspring for at finde ’smuthuller’. Derfor arbejder vi meget med at styrke deres motivation og spørger hver enkelt: Hvorfor vil du gerne tabe dig?

Der er ingen facitliste

Som oftest bekymrer de overvægtige børn sig ikke voldsomt meget over de langsigtede effekter af en usund livsstil. Til gengæld betyder det meget for dem at ligne deres jævnaldrende. At kunne lave de samme fysiske aktiviteter. Ikke at blive drillet. Men når man vejer op imod 160 kilo, venter en lang og sej kamp mod vægten forude. Her er ingen lette genveje.

- Der er ikke nogen facitliste til, hvordan man taber sig. Det kan gøres på mange måder. Men det er ikke så let, som det fremstår i damebladene. Vi bliver jo hele tiden bombarderet med forskellige kure, og overskriften på

dem alle sammen er, at det er let at tabe sig. Det kan en svært overvægtig pige på 15 år bare ikke bruge til noget. Måske har hun allerede set sin mor være på halvtreds forskellige kure uden resultat, siger Anette Paag. Men hvad skal der så til?

- Vi er nødt til at gå ind og tale med det enkelte barn om hans eller hendes motivation og så opstille nogle klare mål og delmål. Og målene skal ikke kun handle om den der forbandede vægt. Den er fjenden for dem. Et delmål kan for eksempel være at kunne løbe X antal kilometer på 10 minutter inden sommerferien eller at kunne passe et par bukser, man er vokset ud af, siger Anette Paag. Samtidig handler det i høj grad om at visualisere og anskueliggøre, hvad der skal til for at nå målene. Og gøre det på en måde, så det ikke kun er en sur pligt.

- Vi dyrker fællesskabet på holdet og gør meget ud af at have det sjovt. Det må endelig ikke være for 'skoleagtigt'. Og så skal det hele tiden være meget visuelt. Vi skal have fødevarerne på bordet foran os, når vi taler om dem, siger Anette Paag.

Ikke 'bare en cola'

Spørgsmålet er selvfølgelig, hvor meget mad der egentlig skal på tallerkenen morgen, middag og aften. Det kommer jo an på ... for eksempel er barnets alder, højde, drøjde og fysiske aktivitetsniveau vigtige parametre. Men det handler også om kostens beskaffenhed. En steak fylder mindre end hakket kød, og det kan være svært at afgøre, hvor meget kød, der er i en gryderet.

Skriftlige materialer til dialog og refleksion

Underviserne på Dannevirkes særlige kost- og motionshold for overvægtige børn har udviklet og udvalgt en række lettilgængelige 'skemaer' og 'planer', som bliver brugt til at skabe dialog og refleksion. Formålet er at støtte børnene i at udvikle en sund livsstil. Materialerne fylder typisk en A4-side eller to.

Planer og afkrydsningskemaer

- Individuel motionsplan (obligatorisk, løbende opfølgning)
- Individuel sundhedsplan (obligatorisk, løbende opfølgning)
- Gevinstskema (bruges som supplement til sundhedsplan)

Dialogskemaer

- Evaluering af sundhedsudvikling efter 3, 9 og 15 måneder (obligatorisk, løbende opfølgning)
- 3-dages evaluering (bruges til dialog om mandagen efter hjemmeweekender)
- Ændring af vaner (bruges ved opstart af nyt forløb)

Andre materialer

- Madopskrifter, billeder med 'passende' måltidsportioner
- Vejledning til indkøb, om nøglehulsmærke o. lign.
- Børnenes egne tekster, fx om mobning og ønsker for fremtiden

Nogle grøntsager består stort set kun af vand, mens andre indeholder mange kostfibre. Og så er der alt det med kulhydrater, protein og forskellige typer af fedtstof. For slet ikke at tale om sukker.

- Det vigtige er at gøre det let at håndtere. Derfor har vi billeder af passende portioner morgenmad, frokost og aftensmad. I starten får de fleste serveret portionsanrettede måltider, så de vænner sig til ikke at spise mere, end deres krop behøver. Men vi skal også have en cola og en Mars-bar på bordet og tale om, at det tager 3.000 skridt at forbrænde en halv liter cola. Og så skal vi ud at gå 3.000 skridt. Børnene tænker, at 'det er jo bare en cola' - derfor skal de ud at mærke, hvor langt 3.000 skridt egentlig er, siger Anette Paag.

Billeder fra 'før og nu'

Børnene på kost- og motionsholdet får også taget portrætbilleder i helfigur

med jævne mellemrum. På den måde kan de tydeligt følge deres egen udvikling.

- Vi har rigtig gode erfaringer med de her 'før/nu'-billeder. Børnene bliver tit overraskede over, hvor meget, der rent faktisk er sket. Billederne er også gode at bruge, hvis de kører fast - så kan de se, at der er sket noget, siger Anette Paag. Det handler hele tiden om at holde børnene til ilden, imens de lægger deres vaner om. Her er det vigtigt, at de får nogle gode redskaber, så de selv kan tage ansvar. Men de har også brug for støtte undervejs i processen.

- Vi skal støtte dem i, at de kan det her. Også selvom det nogle gange er to skridt frem og ét tilbage. Her er ikke noget med at kigge den anden vej i en periode. Vi skal lære dem vedholdenhed og sørge for, at de holder gejsten. De skal tro på, at vi vil det her med dem, siger Anette Paag.

Ændring af livsstil

Mange af de overvægtige børn og unge har kæmpet med overvægt i hele deres barndom. Nogle af dem har tidligere været 10 uger på julemærkehjem, men er efterfølgende faldet tilbage i deres gamle vaner. På Dannevirke får de hjælp til både vægttab og en fundamental livsstilsændring.





Summenrechnung der Verdienste

Posten	Verdienen	Verdienen
1. 10000	10000	10000
2. 10000	10000	10000
3. 10000	10000	10000
4. 10000	10000	10000
5. 10000	10000	10000
6. 10000	10000	10000
7. 10000	10000	10000
8. 10000	10000	10000
9. 10000	10000	10000
10. 10000	10000	10000
11. 10000	10000	10000
12. 10000	10000	10000
13. 10000	10000	10000
14. 10000	10000	10000
15. 10000	10000	10000
16. 10000	10000	10000
17. 10000	10000	10000
18. 10000	10000	10000
19. 10000	10000	10000
20. 10000	10000	10000
21. 10000	10000	10000
22. 10000	10000	10000
23. 10000	10000	10000
24. 10000	10000	10000
25. 10000	10000	10000
26. 10000	10000	10000
27. 10000	10000	10000
28. 10000	10000	10000
29. 10000	10000	10000
30. 10000	10000	10000
31. 10000	10000	10000
32. 10000	10000	10000
33. 10000	10000	10000
34. 10000	10000	10000
35. 10000	10000	10000
36. 10000	10000	10000
37. 10000	10000	10000
38. 10000	10000	10000
39. 10000	10000	10000
40. 10000	10000	10000
41. 10000	10000	10000
42. 10000	10000	10000
43. 10000	10000	10000
44. 10000	10000	10000
45. 10000	10000	10000
46. 10000	10000	10000
47. 10000	10000	10000
48. 10000	10000	10000
49. 10000	10000	10000
50. 10000	10000	10000
51. 10000	10000	10000
52. 10000	10000	10000
53. 10000	10000	10000
54. 10000	10000	10000
55. 10000	10000	10000
56. 10000	10000	10000
57. 10000	10000	10000
58. 10000	10000	10000
59. 10000	10000	10000
60. 10000	10000	10000
61. 10000	10000	10000
62. 10000	10000	10000
63. 10000	10000	10000
64. 10000	10000	10000
65. 10000	10000	10000
66. 10000	10000	10000
67. 10000	10000	10000
68. 10000	10000	10000
69. 10000	10000	10000
70. 10000	10000	10000
71. 10000	10000	10000
72. 10000	10000	10000
73. 10000	10000	10000
74. 10000	10000	10000
75. 10000	10000	10000
76. 10000	10000	10000
77. 10000	10000	10000
78. 10000	10000	10000
79. 10000	10000	10000
80. 10000	10000	10000
81. 10000	10000	10000
82. 10000	10000	10000
83. 10000	10000	10000
84. 10000	10000	10000
85. 10000	10000	10000
86. 10000	10000	10000
87. 10000	10000	10000
88. 10000	10000	10000
89. 10000	10000	10000
90. 10000	10000	10000
91. 10000	10000	10000
92. 10000	10000	10000
93. 10000	10000	10000
94. 10000	10000	10000
95. 10000	10000	10000
96. 10000	10000	10000
97. 10000	10000	10000
98. 10000	10000	10000
99. 10000	10000	10000
100. 10000	10000	10000

Handwritten notes: *Handwritten notes on the table include 'Summenrechnung der Verdienste' and 'Verdienen'.*





Kontakt os, hvis du vil vide, om vi kan tage imod et barn eller en ung. Vi siger aldrig nej til en samtale - men vi optager kun børn og unge, vi kan hjælpe videre i livet.



Forstander
Charlotte
Møller Pedersen
Tlf. 29 44 78 62



Stedfortræder
Cita Christesen Staub
Tlf. 61 20 30 18

Den selvejende institution

Dannevirke

Færgevej 5 · 6100 Haderslev

Tlf. 74 58 45 80 · kontoret@dannevirke.nu · www.dannevirke.nu