



Adipositasforeningen

LANDSFORENINGEN FOR OVERVÆGTIGE



TEMA Børn og unge

TEMABLAD
Forår 2011

Sygehus skaber succes med behandling af overvægtige børn | Nyt Adipositascenter | Ny hjemmeside og logo
Tre skoler med tilbud til overvægtige unge | Interview med Nina Frahm | BigKids er sjove aktiviteter
Julemærkehjem styrker opfølgning

Klumme!



Af Birgitte Hansen,
Formand

Der er al mulig grund til at gøre noget

Kære læser.

Tykke børn er ofte ulykkelige børn. Tykke unge er ofte ulykkelige unge, som er i risiko for at få en problemfyldt voksen tilværelse.

Som forældre har vi hovedansvaret for at vores børn og unge trives. Vi har en pligt til at beskytte vores børn og give dem en god opdragelse som rummer både plig og dannelse, herunder sunde spisevaner og sunde fritidsinteresser i form af bl.a. sportsaktiviteter.

Det lyder så let. Men det er det ikke. Der er rigtig mange benspænd for det sunde liv for børn og unge: let adgang til slik og cola, let adgang til at blive kørt i stedet for at cykle eller gå, en alt for travl hverdag med forældre som har fokus på meget andet end deres børns trivsel...

Den helt store synder er måske en børnekultur som lærer os, at hygge og slik

hænger uløseligt sammen. Kan man forestille sig en børnefødselsdag uden kager og slik? Eller en skattejagt, hvor det ikke falder en stor slikpose af? Når børnene så bliver lidt ældre og sætter sig bag computeren lister både slik, chips og colaen sig med ind bag skærmen og grundlægger ødelæggende livsvaner med alt for meget fedt og sukker i kroppen kombineret med alt for mange stillesiddende timer....

I dette nummer af Adipositasforeningens blad sætter vi fokus på overvægt hos børn og unge, og især på hvilke initiativer og tilbud der er til disse to grupper. Vi har været på Holbæk Sygehus, hvor der gøres et stort og solidt arbejde for børn med overvægt, vi har besøgt et Julemærkehjem og vi har et interview med lederen af børne-programmet BigKids, som i

samarbejde med kommuner og frivillige gør et stort arbejde for overvægtige børn og deres forældre.

Efterhånden kommer der også tilbud til unge med overvægt. Vi har bedt 3 kostskoler beskrive deres tilbud. Det drejer sig om Kongensgård Efterskole i Nørre Nissum, Skolen for Gastronomi, Musik og Design ved Vejle og StruerSkolen i Struer. Alle 3 skoler har gode og seriøse tilbud til unge i efterskolealderen, hvor den unge får mulighed for at bruge et helt skoleår eller mere på sit vægttabsprojekt. Se mere inde i bladet.

Håber, at dette blad kan give både ny viden og ny inspiration til både forældre, undervisere og behandlere!

God læselyst.



Adipositasforeningen

LANDSFORENINGEN FOR OVERVÆGTIGE

Temablاد - Forår 2011

Info@adipositasforeningen.dk
www.adipositasforeningen.dk

Redaktionen:

Formand Birgitte Hansen, birgitte@adipositasforeningen.dk
Journalist Jette Nikolajsen, mail@jettenikolajsen.dk

Henvendelse om indlæg sendes til Redaktionen:

info@adipositasforeningen.dk
eller til Adipositasforeningen, Skrænten 4, 7600 Struer,
Telefon 30 22 78 48

Deadline

Til nr. 2-2011: 1. august 2011

Sats og tryk:

Stiftsbogtrykkeriet, tlf. 5572 3333

ISSN-nr.: 1904-3791

Annoncer i bladet er ikke nødvendigvis et udtryk for Adipositasforeningens holdning.

Redaktion

Behandling af overvægtige børn er en succes

Holbæk Sygehus sætter ny standard i behandlingen af svært overvægtige børn og unge, så som 10-årige, der vejer 110 kilo og 16-årige, der vejer 180 kilo. De får 65 - 70 % af børnene til at tabe sig, hvilket er et godt resultat, også i international sammenhæng.

Af Jette Nikolajsen

"De fleste børn får enormt meget ud af behandlingen. Nogen siger ligefrem 'I har reddet mit liv'. De bliver glade, udadvendte, de får venner og de cykler rundt. Der sker en meget, meget stor psykosocial forbedring i disse børns liv," siger børnelæge ph.d. Jens Christian Holm, som leder Enheden for overvægtige børn på Holbæk Sygehus.

Han forklarer videre, at børnene mærker, hvordan de selv kan gøre noget for at tabe sig. De ser, de har en chance for at komme ud af barndommens hårdhændede tid, hvor de ofte har været udsat for massiv mobning. Når børnene afslutter deres behandling, har de skabt sig et nyt liv. Forældrene er typisk meget berørte af at se den positive udvikling, deres barn gennemgår, og mange giver udtryk for, at de har fået et helt nyt barn.

"Men der er også en gruppe, som er svære at få til at tabe sig, og i denne gruppe gemmer der sig ofte børn, som oplever store psykosociale belastninger og svigt," siger Jens-Christian Holm.

Omkring vægttabet forklarer han, at hvis et barn ikke tager på, men opretholder en bestemt vægt, så taber det sig meget alene på grund af sin vækst. Denne

vægtstabilisering er målet for de fleste af børnene, men for de allerstørste af børnene er målet, at de også taber sig i kilo.

Et tværfagligt team

Det er et tværfagligt team bestående af læger, diætister, sygeplejersker, en børnepsykolog og en socialrådgiver, der varetager behandlingen. Børnene og deres forældre kommer til ambulans vejledning hver sjette til ottende uge. Behandlingen gælder både børn og unge.

Børn klarer mange ændringer

Helt centralt i forløbet er den individuelle behandlingsplan, som udarbejdes til hvert barn. Behandlingsplanen viser konkret, hvilke ting barnet skal ændre, og den er en af grundene til de gode resultater. Jens Christian Holm fortæller, at barnet ved det første møde bliver spurgt om alle aspekter omkring dets overvægt. Nogle af disse aspekter er slik, sodavand, morgenmad, portionsstørrelse, fysisk aktivitet, mobning, antal timer ved computer og TV, lomme penge og sengetider. Ud fra disse svar formuleres der 15 til 20 kost- og adfærd ændringer, som barnet med forældrenes hjælp skal gennemføre. Barnet og dets forældre kommer til ambulans vejledning hver sjette til ottende uge.

"Vi er meget empatiske og kærlige, men vi er også lidt strenge. Mange af vores børn får juice og Ice-tea og kakaomælk,

drikker sodavand og ser fjernsyn 10 timer om dagen og alle mulige andre forfærdelige ting. Hvis man eksempelvis vælger at ændre på tre punkter, så har man ikke adresseret de sidste 13 punkter, som er med til at holde barnet fanget i svær overvægt. Og i så fald har man ifølge vores behandlerfilosofi svigtet barnet," fastslår Jens-Christian Holm. ▶

Resultater

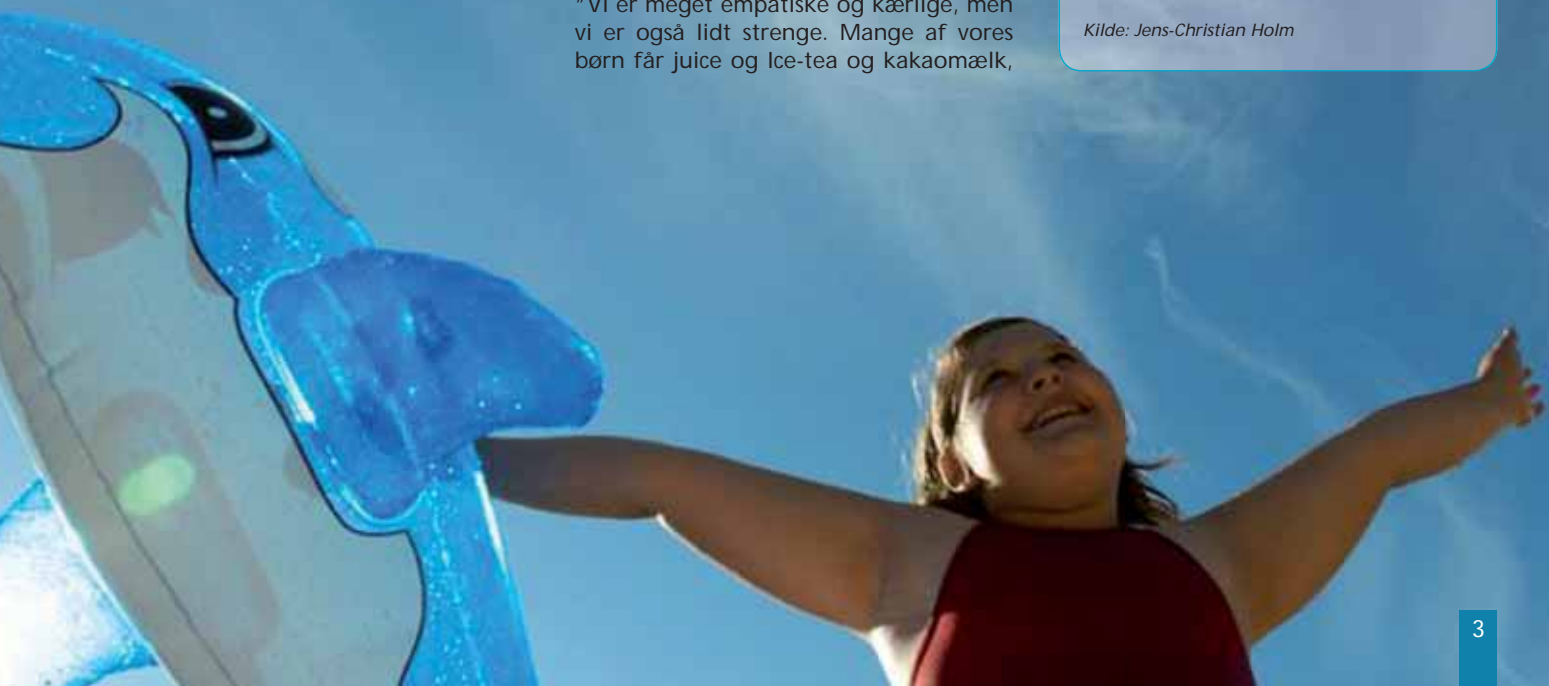
Siden behandlingstilbuddet startede i 2008 har 850 svært overvægtige børn og unge været i behandling.

Disse børn kan ligesom overvægtige voksne få alvorlige følgesygdomme af deres overvægt, såsom forhøjet blodtryk, leverpåvirkning og disponering for diabetes 2, og hjerte-kar-sygdomme. Behandlingen reducerer børnenes risiko for disse sygdomme.

Ved behandlingens start har 50 % af børnene allerede forhøjet blodtryk og op til 45 % har leverpåvirkning, og her sker en betydelig bedring af begge lidelser i takt med vægttabet.

65 - 70 % af børnene taber sig. Generelt får børnene en højere livskvalitet.

Kilde: Jens-Christian Holm



Børn skal se resultater

Jens-Christian Holm fortæller videre, at børn motiveres af hurtige resultater, og han mener, der er en udtalt misforståelse i Skandinavien om, at børn ikke tåler mere end to til tre ændringer ad gangen. I Enheden for overvægtige børn mener man, at denne langsomme metode er et svigt. Børnene er i udgangspunktet motiverede, og når de ser sammenhængen mellem deres handlinger og vægttabet, så haster de fremad.

"Fordi vi ser, de resultater vi gør, er jeg ret stålsat i den holdning," siger Jens-Christian Holm.

Generelt er det ikke svært at få børnene og deres familier til at gennemføre de mange kostændringer i deres hverdag. Det sværeste er, understreger han, at få børnene til at bevæge sig væsentligt mere end de har været vant til, samt at få dem til at være mere udadvendte. Det skyldes, at børnene typisk har isoleret sig i lang tid.

"Når de har set tv eller spillet computer-spil i mange timer hver dag, er det ikke kun fordi, de har haft lyst til det, men også fordi de har søgt at være alene i tryghed fra at blive mobbet, at blive slået, og fordi de ikke kunne holde ud at være i skolen", siger Jens-Christian Holm.

Forståelse og konfrontation

Det tværfaglige team møder børnene og deres forældre med omsorg og forståelse. Til gengæld siger teamet også tingene direkte til dem. Måske siger en mor, at det er hendes menneskeret at have en cola til sig selv til at stå i køleskabet. Det giver teamet hende ret i, men de forklarer, at hendes barn ikke kan tabe sig, hvis der står en cola i køleskabet. Så siger de på en forstående måde, at hun svigter sit barn, hvis hun fastholder sit synspunkt. Princippet er, at alt skal gøres, for at det barn skal tabe sig. Et andet eksempel er

søvnen. Hvis beskeden fra teamet er, at et barn skal lægge sig til at sove kl.21.00, men bliver ved med at se fjernsyn på sit værelse, så får familien at vide, at de skal tage fjernsynet helt væk fra værelset. Jens-Christian Holm fortæller:

"Det som er vigtigt at forstå, er at barnet dybest nede som oftest er meget indstillet på at gøre, hvad der kræves, for at kunne komme ned i vægt, idet overvægten er så belastende på mange måder. Det er netop ydmygheden overfor dette ønske, som gør, at vi sætter alt ind på at støtte barnet i dets mål."

Svær overvægt er en kronisk lidelse

På Holbæk Sygehus definerer man svær overvægt som en kronisk lidelse. Det vil sige at børnene har en lidelse på lige fod med astma og andre kroniske lidelser. Børnene kan blive i behandlingen i flere år, og indtil de er 22 år, hvis der er behov for det.

Fakta

Konsekvenser af svær overvægt hos børn

Overvægt medfører en række psykosociale komplikationer, som for eksempel isolering, manglende social tilpasning og stigmatisering.

Barnet får ofte en opfattelse af, at det selv er skyld i sin overvægt, hvis det stigmatiseres. Svært overvægtige børn og unge angives at have samme livskvalitet som kræftsyge børn.

Kilde: Sundhedsstyrelsen www.sst.dk

Vægttabet

Ud over at blive vejlet får alle børnene foretaget en MR-scanning, hvor forholdet mellem muskler og fedt beregnes. Det kan, som i dette eksempel være vigtigt at registrere. En dreng på 16 år vejer 98 kilo ved behandlingens start, og efter et langt forløb vejer han 102 kilo. Her viser MR-scanningen, at han har tabt 10 kilo fedt, og på grund af fysisk træning og vækst har han øget sin muskelmasse med 14 kilo. Det er udtryk for et stort vægttab.

Dokumentation af behandling

Enheden for overvægtige børn råder over en database med talrige oplysninger om det enkelte barn. Denne database er udgangspunktet for doku-

mentation af indsatsen, samt fremtidig forskning på området.

Lav dropout

Ingen børn bliver udelukket fra behandlingen, hvilket betyder, at der blandt de 850 børn også er nogle med fysiske handicaps, Down-Syndrom, ADHD og andre psykiatriske diagnoser. Dropout effekten, eller hvor mange børn der går ud af behandlingen, er på 8 %, hvilket er markant lavere end de 50 % ved tilsvarende behandling andre steder i verden. Den lave dropout effekt tager man som et udtryk for, at langt de fleste af de 850 børn og 1700 forældre har haft en oplevelse af succes.

Kilde: Jens-Christian Holm

For få behandlingspladser

Både i faglige og i politiske kredse har man bemærket, at Holbæk Sygehus sætter en ny standard for behandlingen af svært overvægtige børn. Behandlingsmodellen blev sidste år overført til Hillerød Sygehus og Jens-Christian Holm er overbevist om, at modellen breder sig yderligere, og i hans optik vil det være passende med et center i hver region. Han fortæller, at der i Danmark i dag lever 60.000 svært overvægtige børn og ud over Julemærkehjemmene og Holbæk Sygehus, er der stort set ingen, der magter at løfte problemet i dets fulde omfang. Jens-Christian Holm mener, regeringen bør vedtage en national behandlingsgaranti til overvægtige børn. Han fortæller, at en sådan behandlingsgaranti har været drøftet i Sundhedsudvalget flere gange. "Det er en kæmpe gruppe af børn og unge i det her samfund, som har en elendig livskvalitet. Det handler om, at de skal have det godt, og det har de ikke i dag. Det er det, der er sagen," siger Jens-Christian Holm.

På billedet ses Børnelæge Jens-Christian Holm, sygeplejerske Trine Gylstorff, børnepsykolog Helle Grønnebæk og sekretær Dorte Jensen.



FOTO ANJA FREUND

Amanda sætter alt i værk

Amanda Mærsk Hansen på 17 år vejede 92 kilo, da hun for en måned siden startede i behandling for overvægt på Holbæk Sygehus. Hun har været overvægtig det meste af sit liv, men nu skifter hun kurs og integrerer masser af nye vaner i sit liv. En af de nye vaner er zumba.

Af Jette Nikolajsen

På zumba-holderet brager de sydamerikanske toner ud i salen, hvor Amanda sammen med de andre kvinder lægger kræfterne i. Hun bøjer sin runde krop forover. Det lange mørke hår falder ud over hendes ryg. Fødderne når taktfast gulvet og armene svinger fra side til side. Amandas kinder blusser.

Amanda har aldrig prøvet at gå på et hold før, derfor er hun lidt spændt på det hver gang, men det giver hende en god fornemmelse, og hun er stolt af sig selv bagefter. Der er sket meget nyt i Amanda liv i den seneste tid. Dels er hun kommet i behandling for sin overvægt, og dels er hun lige flyttet ind hos sin nye plejefamilie i Holbæk, hvor hendes plejemor Annette støtter hende fuldt ud i behandlingen.

Ked af det inderst inde

Amanda har altid været meget glad for store mængder søde sager, og i perioder har hun også brugt maden som trøst. Da hun var 12 år kom hun i familiepleje for første gang, hvilket skyldtes problemer i hendes familie. Hverken hjemme hos

hendes forældre eller i familieplejen, blev der sagt stop overfor, at hun spiste så meget.

"Jeg er aldrig blevet mobbet med at jeg var tyk, men jeg var alligevel ked af det inderst inde, fordi jeg ikke kunne gå i det samme smarte tøj som de andre piger. Jeg er stadig ked af det, fordi de andre piger er så tynde" siger Amanda.

Amanda prøvede tit selv, at passe på med hvad hun spiste. På dette punkt følte hun sig alene. Maden var god nok, siger Amanda, men ikke rigtig sund. Motion var der ikke meget af, men det er slut nu, for Amanda er bevidst om, at hun nu har den største chance nogensinde for at tabe sig. Derfor sætter hun alt i værk.

"Jeg skal vise ham"

Børnelæge Jens-Christian Holm på Holbæk Sygehus lader forstå, at motion hver eneste dag er et must. Der skal brændes mange kalorier af, så Amanda går en tur på seks kilometer hver aften. Hendes mål er at tabe tyve kilo på et år, og hun har allerede tabt 4 ½ kilo på en måned.

"Lægen sagde, du skal gøre sådan og sådan og sådan. Han sagde det på en sød måde, men han fik mig til at tænke, at

jeg skal vise ham. At jeg bare kan det her. Om et år, så skal han bare se at jeg har tabt mig," siger Amanda.

Bedre humør

Amanda har tidligere fået vejledning i sund kost, men vejledningen hos børnelæge Jens-Christian Holm er anderledes. Før fik hun at vide, at det ikke var så godt, hvis hun spiste bestemte fødevarer, men børnelæge Jens-Christian Holm siger: Du gør det ikke! Amanda skulle droppe sodavand og sukker, og det var ekstremt hårdt i de første uger, til gengæld begyndte hun at spise grønsager, hvilket hun aldrig har prøvet før. Nu øver hun sig i at spise fire forskellige slags.

"Jeg kan mærke rigtigt meget på mit humør, at jeg ikke drikker sodavand mere. I de første uger var jeg sur og tvær, men nu går det rigtigt godt. Det motiverer mig helt vildt, at det går så hurtigt nedad med vægten," siger Amanda.

God til at sige nej

På skolen lukker Amanda døren til klasseværelset efter sig. Hun står alene ude på gangen. Der er stille. Hun kan høre de andre elever snakke og grine. De spiser kage. Amanda begynder stille og roligt at spise sit æble. Da hun er færdig, går hun igen ind i klassen, og læreren genoptager undervisningen.

"Jeg er blevet god til at sige "nej" men nogen gange er det svært, så tænker jeg på det tøj, jeg gerne vil have," siger Amanda.

Amanda skal tale med diætisten en gang om måneden. Her får hun vejledning i de overordnede kostprincipper, som bygger på de 8 kostråd. Med mellemrum taler hun med sygeplejersken om motivation, og livskvalitet. Samtaler hos psykolog er på tale, men det skal ikke være lige nu. Lægen skal hun se hvert halve år.

Vil gerne bevise noget

Lige nu og her er Amanda glad fordi hun er kommet til en familie, hvor sundheden er i højsædet, og hvor hun har fået en plejemor, der anerkender hendes bestræbelser.

"Nu har jeg fået den chance, jeg ønskede mig så længe. Nu vil jeg gerne bevise, jeg kan noget," siger Amanda.



Adipositas Center Limfjorden ApS

Nationalt center for fedmebehandling

Af Birgitte Hansen

Et nyt center for fedmebehandling blev etableret den 22. december 2010. Det skal rumme en helhedsorienteret psykoterapeutisk fedmebehandling.

På centret arbejder psykolog Martin Helfer, fysioterapeut og sundhedscoach Lene Langer Nees, klinisk diætist Anika Karlsen Thor og kok Preben Frost.

Behandlingen ledes af cand. psych Martin Helfer, som allerede har slået sit navn fast som en af de psykologer, som ved allermost om fedmebehandling. Han underviser for NUMO på Vægtstoprådgiver uddannelsen og for Adipositasforeningen på Uddannelse af frivillige vægtstopformidlere. Til daglig underviser Martin Helfer på Livsstilslinjen, som er et kursustilbud til overvægtige. Martin Helfer har sammen

med psykologer på alkoholbehandlingscentret Ringgaarden i Middelfart udviklet behandlingsmetoder til overspisere, altså mennesker med tvangsadfærd overfor mad, en så stærk trang til mad (f.eks. slik, chokolade, cola, grillmad, fastfood) at det tager magten fra personen. Alle svært overvægtige kender dette fænomen og mange føler det som en spændetrøje, han/hun ønsker at komme ud af.

På Adipositas Center Limfjorden ApS tilbydes på nuværende tidspunkt følgende behandling til overspisere. Man kan vælge mellem to modeller:

1. "Lille pakke": som er ambulant behandling bestående af 10 terapeutiske samtaler af 1 times varighed, specielt tilrettelagt så det retter sig mod overspisningen kombineret med

øvelser derhjemme efter psykologens anvisninger. Behandlingspakken strækker sig typisk over nogle måneder.

2. "Stor pakke", hvor man kombinerer ovennævnte psykologbehandling med et 6 ugers livsstilskursus, hvor man bor på skolen og modtager undervisning i kost, motion, motivation og almene temaer.

Læs mere på www.adipositascenter.dk

Adipositascentret arbejder også på at tilbyde fedmeopererede psykologbehandling til håndtering af den nye livssituation efter operation.

Flere oplysninger hos Martin Helfer på tlf. 24 47 08 22.

Fakta

Behandlingen

Madmisbrugsbehandlingen sætter ind i forhold til afhængigheden, men den indrager også kost og motionsaspektet. Behandlingsformen er træning, undervisning og psykoterapeutisk behandling. Det er en helhedsorienteret behandling - i modsætning til de allerfleste gængse tilbud, der fokuserer på kun én af de nødvendige komponenter.

Afhængighed

Afhængighed er en tilstand, der udvikler sig over tid, når mad og drikke mere og mere bliver den centrale form for belønning eller mening for det enkelte menneske. Det betyder, at den subjektive oplevelse af appetit øges, bliver til trang - der efterhånden kan få mere og mere tvingende karakter, og kan ende som oplevelsen af kontroltab.

Kilde: www.adipositascenter.dk

Adipositasforeningen har fået nyt logo og ny hjemmeside

Se: www.adipositasforeningen.dk

Af Birgitte Hansen

Nyt logo

Med det nye logo håber vi at kunne udsende en stærk grafisk signatur fra Adipositasforeningen, som fortæller hvad foreningen arbejder med. Vi håber på at blive endnu mere kendt i den brede offentlighed og med det nye logo især genkendt.



Adipositasforeningen
LANDSFORENINGEN FOR OVERVÆGTIGE

Ny hjemmeside

Efter en meget lang periode med stilstand på "hjemmeside-fronten" kan vi nu præsentere en ny flot og funktionel hjemmeside. Den gik i luften den 1. april efter en kanon indsats af vores dygtige webdesigner Helene Ingerslev fra Dogweb. Det skal retfærdigvis siges, at hjemmesiden er under stadig udbygning og at vi har en ambition om med tiden at få et effektivt informations- og kommunikations værktøj til betjening af vores medlemmer og andre interesserede.

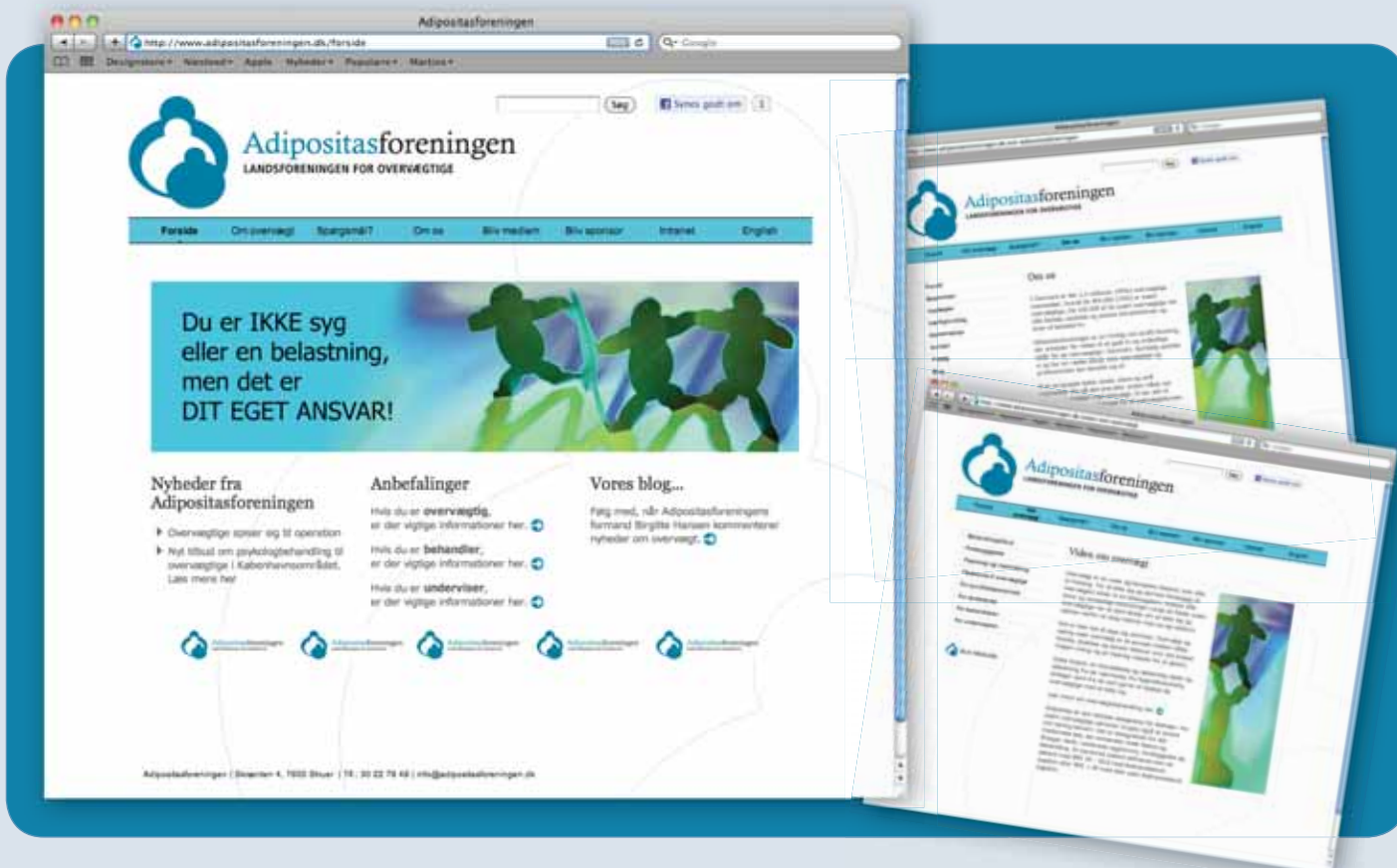
Hjemmesiden er allerede i brug af en gruppe frivillige som i øjeblikket uddanner sig til Vægtstopformidlere. De har et rum på intranettet, hvor de kan kommunikere og debattere løst og fast i forbindelse med deres uddannelse. Foreløbig ser det ud til at fungere optimalt.

Vi håber at rigtig mange andre også vil bruge hjemmesiden og at de finder nyttige informationer hvad enten det er en overvægtig eller behandler, der har brug for information om behandling eller det er pressen der har brug for en hurtig kon-

takt til en udtalelse om et aktuelt emne, eller det er studerende, der har brug for baggrundsviden i forbindelse med opgaveskrivning om overvægts-problematikker eller det er overvægtige o.s.v. Vi får hver eneste uge henvendelser fra folk som har brug for information om vores område og det er med deres forespørgsler i baghovedet, vi har udformet hjemmesiden.

Hvis du som bruger af hjemmesiden ser, at der er mangler, hører vi gerne om det. Send en mail til:

info@adipositasforeningen.dk



Tre skoler med tilbud til overvægtige unge

10. klasse – Let på den fede måde!

Af Mogens Sønderup, forstander

Ud over en almindelig 10. klasse, hvor man vælger et af linjefagene Gastronomi, Musik, Mode & Design eller Teater, får man mulighed for at gøre noget afgørende ved sin overvægt. Flere og flere unge mistrives både fysisk og psykisk som følge af overvægt og oplever i kølvandet mobning og nedsat livskvalitet. Måske har man tidligere prøvet at tabe sig, men uden vedvarende held? Hvis ens vægttab skal holde, er det ikke nok at spise anderledes. Det kræver, at man involverer hele sin person - ser på selvværd, selvtillid, livsstil, motionsformer, livsmål mv. Kort sagt arbejder det ind i den almindelige hverdag, hvor der trods de langsigtede mål stadig skal være plads til et enkelt besøg på MC Donald. Ikke sjældent er overvægt udtryk for problemer andre steder i livet, og man er derfor nød til at forholde dig hertil, hvis man skal kunne fastholde et vægttab.

Omvendt kan overvægt også medfører en række problemer, der forringer ens selvværd, muligheden for sociale relationer, muligheden for at finde den rette kæreste osv., så det handler også om at bryde en ond cirkel. På kurset "Let på den fede måde" møder man andre unge i samme situation, hvilket er en styrke, støtte og

inspiration på ens vej mod målet. Vi arbejder med at kortlægge vaner og behov, og det er vigtigt, at man undervejs træffer nogle realistiske valg. Vi vender de unges drømme og problemer, og klæder dem selvfølgelig også på, når der skal vælges motionsform. Ikke alle er til boldspil eller løb i skoven. Motion får man også, når man danser, dyrker Zumba, spilles Wii eller går til ridning. Som husholdnings-

skole er vi mestre i at lave fedtfattig og velsmagende mad, også når det drejer sig om mellemmåltider. I det daglige vil man blive tilbudt et bredt sortiment af velsmagende frugt, ligesom eleverne ved optagelse på skolen automatisk får gratis medlemskab af det lokale fitness center. Men sidst og ikke mindst, alle får den 10. klasse, der skal bringe dem videre i uddannelse.



10. klasse - Let på den FEDE måde
På efterskole? - prøv en husholdningsskole

- * En 10. classes eksamen
- * Individuel kostvejledning
- * Ernærings- & træningsfysiologi
- * Fysiske test bl.a. måling af BMI
- * Opskriftudvikling - Lav egen kogebog
- * Varierende motionsformer
- * Mental træning og psykologi
- * Sæt problemer i system
- * Sæt mål for dit liv

Skolen for Gastronomi, Musik & Design
 Højskolevej 9, 7100 Vejle
www.skolenfor.dk - 75858012

Tiende+Plus på StruerSkolen

Et Tiende skoleår hvor der arbejdes med kost, sundhed og glæden ved at bevæge sig. Der undervises i vægttab og der arbejdes individuelt og i gruppe med coaching, der skal gøre eleven bedre til at sætte sig mål og nå dem. Målet er, at eleven bliver rustet til at tage ansvar for sit eget liv, både i forhold til sundhed og i bred forstand.

Af Rasmus Hansen, tovholder på 10. linie

Man fødes desværre ikke med en brugsanvisning, så man kan tage vare på sin egen sundhed. På Tiende+Plus formidles den viden, man bør have for at kunne forstå de sundhedsvalg, man bliver stillet i.

Fra starten sætter skolen og eleverne i fællesskab "turbo" både på en flyvende faglig start og på elevens tilknytning, trivsel og fællesskab med kammeraterne. Tryghed kan være afgørende for om eleverne opnår deres mål.

Fysisk aktivitet og sund mad er centralt på Tiende+Plus. Målet er, at eleverne

efter Tiende +Plus ved, hvordan de kan passe på deres krop og holde den aktiv på en sjov måde.

De skal kende kroppens muligheder og begrænsninger, og skal kunne tage vare på den. Det er vigtigt at eleverne kan tage ansvar for at lave sund mad, så undervisning i madlavning er et vigtigt fag. De, der ikke kan lave mad, må ofte ty til fast-food, der sjældent hjælper til at fremme fysisk og psykisk velvære eller til at holde vægten.

Psykologi bliver ligeledes en del af Tiende+Plus og der vil hver uge være

Skolen for Gastronomi, Musik & Design i Vejle og Struerskolen i Struer giver 10. klasses elever mulighed for et skoleår med fokus på sund livsstil og mulighed for vægttab. Det samme gælder Kongensgaard Efterskole i Nr. Nissum, blot med den forskel at deres tilbud gælder både 8., 9. og 10. klasses elever.

Kongensgaard Efterskole

– gør livet lidt lettere

Af Carsten Jensen, forstander

Filosofien på Kongensgaard Efterskole er i bund og grund ganske ligetil. Det handler, for at bruge skolens eget ordspil, om at gøre livet lidt lettere. Målgruppen er unge på 8.-10. klassetrin, der trænger til at skærpe deres fokus på sund kost og fysisk aktivitet – evt. med henblik på vægttab. Når succesen på stedet er til at tage og føle på, skyldes det ikke mindst tilgangen til de unges forsøg på at ændre livsstil. Skal man anspore unge til at genvinde kontrollen over eget liv, handler det først og fremmest om at styrke positive værdier som fællesskab og livsglæde. Værdigrundlaget på skolen er det kristne livssyn med rod i den danske folkekirke.

Det handler om at tage på.

Selvom vægten naturligvis er et centralt fokus på Kongensgaard Efterskole, handler det på sin vis mere om at tage på i selvværd end om at tabe sig. Fokus på sund kost og motion duer ikke alene, hvis der skal ændres livsstil. Men finder eleverne først glæden ved at motionere og spise sundt, er udsigterne til at fortsætte den sunde levevis også efter

opholdet rigtig gode. Det handler om at give eleverne fornemmelsen af, at det nytter noget at ændre livsstil – uden på noget tidspunkt at udstille vægtproblemet som en personlig brist eller svaghed.

Almindelige efterskoledyder

Kongensgaard har plads til 90 unge ad gangen. Og netop følelsen af at høre til og oplevelsen af frisind i et levende

fællesskab er afgørende for succes. Ud over motion, sund kost og livsstil er opholdet også præget af klassiske efterskoleaktiviteter som teater, udflugter, friluftsliv, værkstedss aktiviteter, sang og musik.

At konceptet fungerer, er indeværende hold et glimrende udtryk for. På det første halve år har de 85 unge tilsammen tabt over 800 kilo.



En almen efterskole:

- med 8. 9. og 10. klasse,
- med mulighed for folkeskolens afgangsprøver.
- med fokus på kost og motion og vægttab.
- med fokus på selvværd og motivation

Kongensgaard Efterskole - gør livet lidt lettere.

Nygårdvej 2, 7620 Lemvig

Kontakt os via: www.kge.dk – kge@kge.dk - 97891544

gruppesamtaler, hvor der er fokus på elevernes mål, udvikling og trivsel. Målet er, at eleverne bliver mere bevidste på de udfordringer, de står overfor, og de mål, de gerne vil nå. Mennesker udvikler sig gennem relationer og for unge spiller kammeratskabsgruppen en særdeles stor rolle.

Lærerne på Tiende+Plus vil følge gruppens dannelse og udvikling, og forsøge at hjælpe dem med at skabe godt kammeratskab og udvikle gode normer og værdier.

Ud over gruppesamtalerne er der mulighed for individuel coaching i forhold til såvel sociale som faglige mål.

Her arbejder vi ikke med forbud og restriktioner, men med udvikling af kompetencer og ansvarlighed.

Struerskolens Tiende+Plus

er for dig der har brug for motion, god og sund mad med mulighed for vægttab

Du får undervisning i dansk, matematik og engelsk.

Du kan aflægge FS10 prøve i dansk, matematik og engelsk.

Jeg har tabt mange overflødige kilo og jeg har aldrig haft så mange venner, som jeg har fået på Struerskolen. Jeg kan dyrke en masse sport - og jeg er vild med boldspil!

Samtidig har jeg lært at lave sund og god mad, som er fedtfattig, men som stadigvæk smager rigtig godt.

Jeg er vild med at være på Struerskolen.

Faktisk er jeg glad hver eneste dag!

Rasmus, 17 år



STRUERSKOLEN

læring og livsstil

Vesterled 7 . 7600 Struer . Telefon: 97 85 08 22

post@struerskolen.dk . www.struerskolen.dk

Fødselsdagsinterview med **Nina Frahm**

Den nyligt afgangede formand for Adipositasforeningen Nina Frahm fyldte 60 år i marts. Hun har stået i spidsen for foreningen i otte år.

Af Jette Nikolajsen

Som formand repræsenterede Nina Frahm 1,4 millioner overvægtige mennesker. For at varetage deres interesser bedst, har hun kæmpet hårdt og vedvarende for en statslig anerkendelse af foreningen, fortæller hun.

Resultater

Anerkendelsen kom i 2003, hvor foreningen deltog i udarbejdelsen af Sundhedsstyrelsens Nationale Handlingsplanplan for overvægt.

"Det var en stor sejr, fordi det var en vigtig handleplan, som stadig bliver brugt

i Sundhedsstyrelsen og kommunerne i dag. Og siden da skulle vi høres," siger Nina Frahm.

Igenem årene har foreningen været partnere i mange andre sammenhænge i Sundhedsstyrelsen, i Fødevarestyrelsen og i Regeringens Sundhedsudvalg. Hun fortæller videre, at foreningen også har opnået indflydelse i samarbejde med utallige faggrupper, patientforeninger og organisationer, som arbejder med overvægtsproblematikken.

"På dette punkt har vi været direkte opsøgende. Vi har også bidraget til meget udviklingsarbejde som for eksem-

pel Nationalt Center mod Overvægt og metoden Den Motiverende Samtale. Den røde tråd i arbejdet har hele tiden været at inddrage den overvægtige som den vigtige part i de forskellige sammenhænge," siger Nina Frahm.

Medlemstallet

Ernæringsekspert Anne Larsen og overlæge Søren Toubø startede foreningen for 12 år siden. Håbet var, at det store antal af overvægtige danskere ville afspejle sig i antallet af medlemmer, men sådan er det ikke gået.

"Overvægtige mødes stadig med fordomme om, 'at de bare kan tage sig sammen'. Derfor er det svært for mange at være synlige og gøre en forskel for sig selv og andre overvægtige i foreningen," forklarer Nina Frahm.

Nået langt

"Vi er kommet langt med anerkendelse, så nu mangler vi den store udfordring det er, at komme på Finansloven. På lang sigt er det mit ønske, at der oprettes et landsdækkende Adipositascenter, som blandt andet skal rumme metodeudvikling og erfaringsopsamling," siger Nina Frahm.

Da hun kender til overvægt på egen krop, har hun ofte brugt sig selv som eksempel i arbejdet, og det har været en force både i det udadvendte arbejde og i bestyrelsen, fortæller hun.

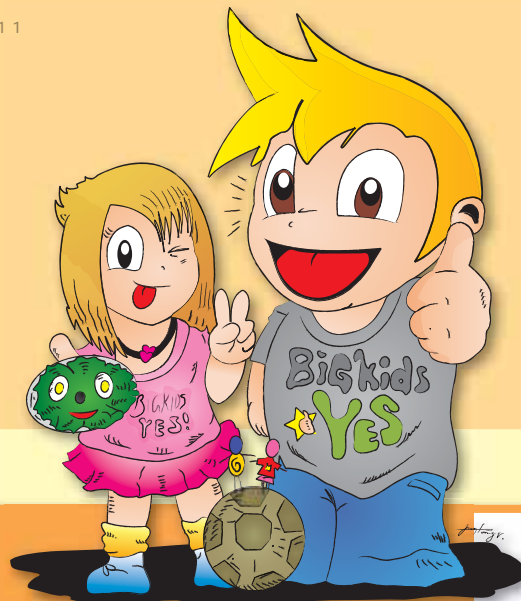
"Jeg har nu valgt at gå ud af foreningen på grund af sygdom, men det har været otte spændende år, som har optaget mig meget", slutter hun.



Inspirerende hjemmeside www.enletterebarndom.dk

En lettere barndom er en hjemmeside som giver faktuel viden om overvægt hos børn og masser af råd og ideer til, hvordan man giver børn sunde vaner for livet. Hjemmesiden henvender sig til forældre, daginstitutioner og kommuner. Sundhedsstyrelsen står bag hjemmesiden.

BigKids er sjove aktiviteter



Glem alt om vægt, målebånd og motionskema. I BigKids fokuserer man slet ikke på børnenes overvægt, men på deres ressourcer. Børnene laver deres egne kogebøger, de laver plakater, og de danser Hiphop. De er alle i samme båd, så ingen bliver holdt udenfor eller mobbet.

Af Jette Nikolajsen

"Mange overvægtige børn føler sig forkerte, og små bemærkninger kan ramme hårdt, så derfor er det vores mål, at børnene får et større selvværd. Vi vil også gerne have, at de oplever, at sund mad og bevægelse kan være positivt og sjovt," siger Naima Kirkefeldt, som er projektansvarlig.

De tre værksteder

Det første værksted er Selvværds-værkstedet, som ledes af en pædagog. Her taler børnene fortroligt om, hvordan de tackler deres hverdag, og de træner færdigheder omkring for eksempel mobning. De laver et såkaldt "Dream-board", hvor de ud fra avisklip taler om deres drømme, ligesom de lærer anerkendende sprogbrug. Det andet værksted, Kost-værkstedet, ledes af en kok eller en diætist, som lærer børnene at lave farverige mellemmåltider og spise mad, de ikke kender. Det tredje værksted er Bevægelsesværkstedet, hvor børnene

under vejledning af en idrætslærer, bestemmer programmet.

"Her handler det om at få legen og glæden ind i selve bevægelsen, og derfor er det ikke længden af aktiviteten, der er afgørende. Et kvarter med hulahopring eller forhindringsbaner er vigtigere end fodbold i en halv time, hvis det er det, der giver glæde," forklarer Naima Kirkefeldt.

Forældrene

Forældrene deltager i to af værkstederne; Kost- og Bevægelsesværkstederne, men de arbejder selv i det tredje værksted, hvor det handler om, hvordan de bedst støtter deres barn. At være gode rollemodeller, at skabe rammer, der gør det let for barnet at leve sundt. Alle slutter af med et fælles aftenmåltid.

Resultat

"Det bedste ved BigKids er, at det er et sted, hvor børnene kan føle sig hjemme. Et sted hvor de kan blomstre," siger Naima Kirkefeldt.

Undervejs i forløbet, som var mellem seks til ti måneder, sker der en stor forandring med børnene. De åbner sig op, de bliver gladere, ligesom de får mod på venskaber og på motion, slutter Naima Kirkefeldt.

Kontaktoplysninger

Kommuner, idrætsforeninger eller andre der ønsker at starte et forløb, kan få inspiration og kursus i modellen, ligesom de kan få støtte undervejs og hjælp til at søge frivillige ledere, hvis der er behov for det. Et forløb kan sammensættes på flere måder, idet modellen er fleksibel.

Kontakt Naima Kirkefeldt tlf. 30 13 39 39. Se hjemmesiden www.bigkids.dk

BigKids er for overvægtige børn og deres familier. Børnene møder op en gang om ugen, hvor de arbejder i tre kreative værksteder, som handler om selvværd, kost og bevægelse. En eller to gange om måneden deltager forældrene. Børnene er mellem otte og 16 år.



Julemærkehjem styrker opfølgning

Forældre til overvægtige børn ønsker mere opfølgning, når deres barns ophold på julemærkehjem er slut. Derfor sætter julemærkehjemmene nu flere ressourcer af til samarbejdet med kommunerne, som står for opfølgningen.

Af **Jette Nikolajsen**

Danske julemærkehjem har sat nye mål. "Alle børn og deres forældre skal samarbejde med en kommunal kontaktperson efter endt ophold hos os. Kontaktpersonen er som regel sundhedsplejersken på barnets skole," siger Marie Høgsbro, som er forstander på Hobro Julemærkehjem. "Som noget helt nyt har vi fra februar i år ansat en pædagog i otte timer om ugen udelukkende til at styrke opfølgningen i kommunerne. Vi har taget dette skridt, fordi forældrene for ofte oplever, at der ikke bliver fulgt op på deres børn, når de kommer hjem," siger hun. Med dette nye tiltag forventer man, at samarbejdet imellem forældre og kommuner udvikles på en god måde. Sådan at både børn og forældre føler, de får til-

strækkelig støtte til at fastholde barnets nye livsstil.

De nye opgaver

Hobro Julemærkehjems nye pædagog skal skrive en pædagogisk udtalelse til den aktuelle sundhedsplejerske, hver gang et barn kommer hjem. Sådan at sundhedsplejersken har et godt kendskab til barnet, første gang hun ser det, forklarer Marie Høgsbro. Herudover skal den nye pædagog som noget af det første invitere kommunernes nøglepersoner til temamøder. Hun skal være deres resourceperson og fremover arbejde tæt sammen med dem og børnenes forældre.

Samarbejdet

En af de sundhedsplejersker, der i forvejen har kontakt til Julemærkehjemmet

Hobro, er Lisbeth Andersen i Ikast-Brande Kommune.

Hun er enig i, at ordningen kan forbedres, så derfor synes hun, det er positivt, at Julemærkehjemmet lægger op til et tættere samarbejde.



Marie Høgsbro

Julemærkebørn har brug for en kontaktperson

Børnene på julemærkehjem er imellem 7 og 14 år - og de taber sig i gennemsnit 9 kg. på de 10 uger, som et ophold varer. Når barnet kommer hjem, har det brug for en kontaktperson, der kan hjælpe med at fastholde alle de nye vaner.

"Vi ved alle, hvor svært det kan være at ændre vaner. Det er let at tabe sig, men at holde vægttabet, det er meget svært." siger forstander Marie Høgsbro fra Julemærkehjemmet Hobro, som hver dag færdes sammen med børnene.

Selv om børnene klarer både kosten og motionen fint, er det naturligvis en udfordring for dem at holde fast i forandringerne, når de kommer hjem, ikke mindst fordi de som børn er afhængige af familien og omgivelsernes støtte. På det sociale plan bliver børnene også glade og får mere selvtillid, og også her har de brug for lidt støtte til at komme godt tilbage i deres gamle klasse igen, forklarer Marie Høgsbro.

Sundhedsplejersken

Her spiller sundhedsplejersken på barnets skole en rolle som kontaktperson, da hun i forvejen har fokus på barnets sundhed og trivsel. Målet er, at hun hurtigt skal følge op på, hvordan det går med kosten og den planlagte motion, samt hvordan det går i skolen og derhjemme. Forældrene skal også inddrages. Det er også vigtigt, at sundhedsplejersken griber ind, hvis noget ikke fungerer, eller hvis der er tilbagefald.

Forældrene er rollemodeller

På Julemærkehjemmet er man meget opmærksom på forældrenes rolle, når barnet skal vedligeholde de nye vaner. Forældrene deltager derfor i række faste samtaler, samt en temadag undervejs i forløbet.

"Vi forklarer betydningen af, at forældre er solidariske med deres børn, både når de motionerer, og når de spiser. Børnene gør det, som forældrene gør", forklarer Marie Høgsbro.

Alle forældre vil deres børn det bedste, og de er naturligvis de afgørende personer, når det gælder barnets nye livsstil derhjemme, konkluderer hun.

Fakta

Samlet strategi

De øvrige tre Julemærkehjem styrker tilsvarende deres opfølgning. Det er Julemærkehjemmet Kildemose ved Ølsted, Julemærkehjemmet Fjordmark ved Kollund og Julemærkehjemmet Skælskør. Tilsammen giver de fire Julemærkehjem hvert år et pusterum til 700 børn.

Kilde: Marie Høgsbro

Fakta

Sundhedsplejersken følger op

- Hjemkommune får besked, når et barn starter på Julemærkehjemmet
- Kommunen vælger en sundhedsplejerske som kontaktperson
- Når opholdet er slut, sender Julemærkehjemmet en pædagogisk udtalelse til sundhedsplejersken
- Sundhedsplejerske indkalder barn og forældre til statusmøde
- Det videre forløb foregår sammen med sundhedsplejersken

Krista skal ikke hjem til det samme

Krista Lange på otte år er ved at slutte sit ophold på Julemærkehjemmet Hobro, hvor hun har tabt 9 kg. på 9 uger.



"Det er simpelthen så flot," siger Kristas mor Lotte Lange fra Nørre Snede.

Hun fortæller, at hele familien har lagt deres livsstil om, og de startede for alvor ni måneder inden Krista skulle af sted. Både min mand og jeg er overvægtige, men nu har vi fået motion og sund kost til at være en del af vores hverdag. Jeg har tabt 12 kilo siden Krista kom af sted i januar, fortæller hun.

"Jeg kunne ikke bære i mit hjerte, hvis hun bare kom hjem til det samme igen," siger Lotte Lange.

På Julemærkehjemmet har de ikke sagt specielle ting, vi skal ændre her-hjemme, men det er nok fordi vi selv har fortalt dem om vores nye livsstil, samt at Krista ikke har taget på i weekenderne, siger hun.

"Jeg synes, det lyder rigtigt, rigtigt fint med en kontaktperson, når Krista kommer hjem." siger Lotte Lange.

KORT NYT

Halvdelen vejer for meget

Over halvdelen af den samlede voksne befolkning i Europa er overvægtige (BMI 25-30) eller svært overvægtige (BMI>30). Forekomsten af svær overvægt er steget betydeligt i de fleste lande og er i mange lande fordoblet over de sidste 20 år. Gennemsnitligt er 15,5 % af den voksne befolkning i Europa svært overvægtige. I Danmark er tallet 11,4 %.

Kilde: OECD (2010), Health at a Glance: Europe 2010, OECD Publishing. http://dx.doi.org/10.1787/health_glance-2010-en

Bachelorprojekt viser, at motion mætter

Egentlig skulle man tro, at en ordentlig løbetur øger appetitten. Men det omvendte er faktisk tilfældet. Det har medicinstuderende Caroline Weinsjö netop vist i sin bacheloropgave på Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet på Københavns Universitet.

Moderne forskning peger på, at hvis mavetarmen ikke udskiller den korrekte mængde af hormonet GLP-1, kan resultatet blive fedme. GLP-1 stimulerer bugspytkirtlen til at producere insulin, så kroppens muskler optager sukker fra blodbanen. Samtidig giver det hjernens hypothalamus et signal om mæthed. Hvis kroppen ikke udskiller nok GLP-1, kan det derfor resultere i indtagelse af for meget mad, og i sidste ende overvægt og fedme.

De undersøgelser Caroline Weinsjö så på viste, at træning øger mængden af GLP-1 i blodet både hos folk med normalvægt og overvægt/fedme. Da GLP-1 er et mæthedshormon, kan motion altså være med til at forlænge mæthedsfølelsen. Samtidig øges kroppens insulinfølsomhed, dvs. at der ikke skal så meget insulin til, før musklerne optager sukker fra blodet.

www.nyheder.ku.dk

Get moving

Sundhedsstyrelsens Kampagne Get moving er målrettet unge mellem 11 og 15 år, og den sætter fokus på, at børn og unge skal være fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Udgangspunktet i kampagnen er, at det skal være sjovt at være fysisk aktiv.

Se mere på www.getmoving.dk



Adipositasforeningen

LANDSFORENINGEN FOR OVERVÆGTIGE

Blev stiftet i 1999 med det mål, at inddrage den overvægtige, som den vigtige part i debatten omkring de indsatsinitiativer, der iværksættes omkring bekæmpelsen og forebyggelsen af den alarmerende stigning af overvægtige i Danmark.

Hvem er vi?

Adipositasforeningen er en frivillig interesseorganisation/patientforening, der repræsenterer 1,3 millioner (40%) overvægtige mennesker i Danmark, hvoraf de 400.000 (13%) er svært overvægtige. De 100.000 af de svært overvægtige har direkte fysiske helbredsproblemer. Adipositasforeningen består af en gruppe mennesker der frivilligt stiller sin tid til rådighed for foreningens formål og bestyrelsen rummer mange fagområder og interesser. Vi er alle involveret i overvægtsproblematikken gennem vore pårørende, arbejde og eller eget overvægtsproblem.

Eksterne samarbejdspartnere

Adipositasforeningens eksterne samarbejdspartnere spænder vidt, da overvægtsproblematikken er infiltreret i mange faggrupper, patientforeninger og organisationer.

Foreningens formål

Adipositasforeningen søger ved at inddrage det hele menneske fysisk, psykisk og socialt at:

- hjælpe overvægtige og andre med forebyggelse initiativer på vej til et sundere og bedre liv.
- tale de overvægtiges sag over for det private, fællesskaberne og offentlige regi.
- bryde de overvægtiges isolation og nedbryde tabuer og fordomme.
- fjerne diskrimination og mobning i skolerne og på arbejdspladser.
- arbejde for at forbedre livsvilkårene for overvægtige i Danmark.
- arbejde for at fremme forskning i og oplysning om overvægt.
- formidle viden om overvægtsproblematikken for politikere, fagfolk og enkelte personer.
- deltage i den offentlige debat og søge indflydelse i stat, amt og kommune.
- samarbejde med andre instanser og foreninger der arbejder for og om overvægtige.
- støtte initiativer for og om overvægtige lokalt som på landsplan.
- arbejde for at skabe behandlingssteder og rådgivningscentre for og om overvægtige.
- hjælpe med oprettelsen af lokalforeninger og derved give mulighed for at møde ligesindet og hente inspiration og støtte til sunder livsstilsvaner.
- Samt at udbrede kendskabet til foreningens formål og ved at deltage i

den offentlige debat, påvirke lokalsamfundet både i det private (familien), i fællesskaberne (Skoler, institutioner) og idrætsforeninger) og det offentlige (Kommunen og regioner).

Det laver vi i Adipositasforeningen

Adipositasforeningen samarbejder omkring mange forskellige opgaver inden for forskning og undersøgelser. Foreningen bliver ligeledes inviteret til at deltage i mange forskellige offentlige og private aktiviteter hvor man finder Adipositasforeningen som en væsentlig samarbejdspartner. Mange skoleelever, universitets- og seminar studerende samt PHD studerende benytter sig af vores ekspertise og vejledninger i deres opgave og projektarbejde.

Projekt BigKids

Projekt BigKids – Livsstilsændringer for overvægtige børn og deres familier. BigKids er en del af Adipositasforeningens indsatsområder og der bliver søgt midler hos forskellige puljer, fonde og private virksomheder, sådan at projektet kan blive et mere permanent tilbud for børn, om børn og af børn. www.bigkids.dk

Formidlings- og informationsvirksomhed

Adipositasforeningen kan tilbyde mange forskellige formidlingsaktiviteter til offentlige og private virksomheder. Adipositasforeningen er en naturlig samarbejdspartner omkring virksomhedernes sociale ansvar og i forhold til kommunernes " Sundhedsaftaler " med regionerne. Adipositasforeningen har en række foredragsholdere, undervisere og sundhedsformidlere der tilbyder deres ekspertise inden for kost, motion, psykologi og coaching. f.eks. tilbydes der modulopbygget pakkedløsning til at fremme den fysiske, psykiske og sociale sundheden på arbejdspladsen. Mere information på info@adipositasforeningen.dk

"Den Nationale handlingsplan mod svær overvægt" – en håndbog med løsninger og perspektiver.

Adipositasforeningen var med i Sundhedsstyrelsens eksterne gruppe, der udmønter sig i en rapport til politikerne, med forslag til forebyggelse af overvægt i fremtiden. Adipositasforeningen betragter rapporten som en håndbog og opslagsværk som alle relevante partnere bør bruge i bestræbelserne på at afhjælpe og forbygge overvægts problemerne i Danmark.

NUMO – National Udviklingscenter Mod Overvægt.

Adipositasforeningen er en del af NUMO der har konceptudviklet og er ansvarlig for sundhedsstyrelsens Vægtstop uddannelse, en uddannelse som tilbydes landets kommuners sundhedspersonaler og

på sigt vil Adipositasforeningen udbyde uddannelsen til andre aktører.

Det mener Adipositasforeningen:

Adipositasforeningen mener, at der skal være meget mere fokus på de psykologiske sider af overvægtsproblematikken. Dette kunne gøres ved mere tværfaglig tilgang til løsninger, bl.a. ved at have livsstilscentre der har både kost, motion og psykologi med i behandlingstilbuddet.

Slankekur og slankemidler kontra livsstilsændringer

Adipositasforeningens holdninger til ikke dokumenteret slankekur og slankemidler kan siges meget kort. Vi mener ikke at nogen slankekur og eller slankemidler kan stå alene. Vi går ind for sunde livsstilsændringer der går om det hele menneske fysisk, psykisk og socialt.

Diætist / psykoterapien på recept

Adipositasforeningens mener at, der ud over motion på recept også skal tilbydes den overvægtige en "recept" til diætist, psykoterapeut og Coach frem for udlevering af standardiseret kostvejledning.

Respekt for forskelligheder – Stop mobning.

Adipositasforeningen mener at vi skal se og opfatte hinanden som ligeværdige mennesker, tyk som tynd, og respektere at vi er forskellige. Ved en større accept af hinanden, har vi mulighed for at hjælpe hinanden til en sundere livsstil.

Moderne livsform er den store synder

Vi har en effektiv og dygtig fødevarerindustri der laver billige og velsmagende fede og søde sager i monstres størrelser. Dette fører for mange mennesker til social og psykisk dårlig livskvalitet og desuden giver det en stærkt øget risiko for livsstilssygdomme som bl.a. diabetes type2, hjertekarsygdomme og slidgigt.

Opfordring til Politikkerne

Adipositasforeningen mener at vores politikere skal give klare valg. Vores samfund må sætte standarder for hvilket slags tilværelse vi skal gå efter. Adipositasforeningen anbefaler at man forbyder reklamer for de meget usunde produkter. Det skal ikke via reklame gøres trendy og sejt at drikke søde sodavand og spise chokoladebarrer og chips eller opfordre vores børn at gå på burgerbar via farvestrålende reklamer med klovne, balloner og legetøjsfigurer.

Bliv medlem – gør en forskel!

Bliver du medlem af Adipositasforeningens enten som privat person, forening, faggruppe eller organisation, så giver du foreningen bedre økonomisk mulighed for få indflydelse. Vi har følgende kontingentsatser: Og har du tid og lyst til at give Adipositasforeningen en frivillig hjælpende hånd, vil du gøre foreningen stærkere.

Studerende/pensionister/efterlønnere	kr. 100
Personligt medlemskab	kr. 200
Grupper/foreninger/institutioner	kr. 400

Siden sidst...

I efteråret 2010 valgte Adipositasforeningens mangeårige landsformand Nina Frahm at trække sig ud af foreningsarbejdet på grund af sygdom. Heldigvis har Nina det så godt, at hun kunne fejre sin 60 års fødselsdag ved en meget festlig sammenkomst i februar måned. Vi bringer her i bladet - dels for at fejre Nina og dels for at sige hende TAK for

en formidabel indsats for foreningen - et stort fødselsdagsinterview med Nina. Ved generalforsamlingen i marts måned blev et nyt bestyrelsesmedlem indvalgt. Det drejer sig om Kirsten Bertelsen, som i mange år har arbejdet med væggtabsproblematikker og i det professionelle liv er sygeplejerske. Hjertelig velkommen til Kirsten. Samtidig ønskede suppleant

til bestyrelsen Anne Kirkefeldt og intern revisor Jerry ikke genvalg. Tusind tak til Anne og Jerry for mange års solid indsats for Adipositasforeningen. Nyvalgt suppleant er Heidi Sørensen og intern revisor Ole Pedersen. Velkommen til jer.

Præsentation af bestyrelsen



Formand Birgitte Hansen
Tlf.: 20 80 48 63
birgitte@adipositasforeningen.dk

Kursusleder og underviser på www.livsstilslinjerne.dk og StruerSkolen. Udvikler og ansvarlig for forskningsprojektet "Madmisbrug". Arbejder i bestyrelsen med udadvendte aktiviteter med bl.a. foredrag, konference og messer. Er en del af foreningens blad- og webudvalg.



Næstformand Ida Oxholm
Tlf.: 22 31 51 59
info@idaoxholm.dk

Uddannet dybdeterapeut, med kurser i mentaltræning; Silver Mind, NLP og dynamisk filosofi. Forfatter til bøgerne "Sult indefra" og "tænk dig glad". Er selvstændig og afholder undervisning, foredrag, konsulentvirksomhed samt behandler fra egen klinik. Deltager i følgegruppen for "Madmisbrugsprojektet" og i Adipositasforeningens øvrige aktiviteter bl.a. vedr. presse og TV.



Jette Ingerslev
Medlem og talskvinde
Mail: jetteingerslev@dadlnet.dk

Overlæge, dr. med. Glostrup Hospital. Forskningsaktiv siden 1979. Publiceret 15 bøger og bog kapitler samt skrevet over 200 artikler. Har holdt over 1.000 foredrag. Gennem mange år været optaget af geriatri, hypertension og bariatric (svær overvægtigt). Deltaget i mange arbejdsgrupper, blandt andet om overgreb mod ældre, overmedicinering, genoptræning, hypertension og forebyggelse af blodpropper. Var leder af og en del af drivkræfterne bag landets første Bariatrisk Center, etableret på Fakse Sygehus. Et center for udredning, behandling, forskning og udvikling for svær overvægtige patienter.



Medlem Lene Plambeck
Tlf.: 55 96 52 20 / 21 72 30 51
lene@plambeckhobogedal.dk

Uddannet ergoterapeut, MPM med videreuddannelse i medicinsk antropologi. Har arbejdet i mange år indenfor folkesundhed og arbejdsmiljø områderne. Er selvstændig med konsulentvirksomhed, rådgivning, undervisning og udvikler indenfor sundhedsfremme og forebyggelse med fokus på svær overvægt. Medforfatter til undervisningsmaterialet "Svær overvægt - forflytning og etik" til brug for personaler på sygehuse og i sundhedsplejen, der udløste arbejdsmiljøprisen 2009.



Medlem Anders Pennerup Gantzhorn
Tlf. 2172 5539
gantzhorn@hotmail.com

Cand.Merc.IMM og Projektchef i TDC. Har igennem en årrække arbejdet med Corporate Social Responsibility og virksomheders sociale/etiske ansvar som både konsulent for internationale virksomheder/offentlige myndigheder & som CSR Director for den globale erhvervs- og netværksorganisation Junior Chamber International.



Medlem Kirsten Bertelsen

Kirsten Bertelsen er sygeplejerske og har stor erfaring i arbejdet med overvægtsproblematikker både som fag- professionel og som privatperson.



Adipositasforeningen
LANDSFORENINGEN FOR OVERVÆGTIGE

Adipositasforeningens kontor

Adipositasforeningen,
Skrænten 4, 7600 Struer
Tlf. 30 22 78 48
info@adipositasforeningen.dk

BigKids

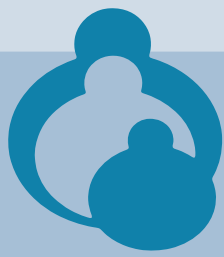
Tlf. 30 22 78 48 – 61 69 03 70
info@bigkids.dk www.bigkids.dk

Big Kids



Naima Halse Kirkefeldt
Coachyou@coachyou.dk
Tlf.: 30 13 39 39

BigKids stifter og pædagogisk livsstilscoach. Uddannet Socialpædagog, NLP Master Practitioner, Coach og Mindfulness instruktør. Efteruddannet og arbejder med kognitiv terapi og supervision samt i den løsningsfokuseret samtale. Her selvstændig virksomhed der tilbyder coaching, undervisning, foredrag, kommunikationsrådgivning, konsulentbistand og i kommuner med Ung Base - specielt tilbud for unge. Er i partnerskab med bl.a. www.hverdagenshelte.com samt i www.center-for-integration.dk. Stifter og konceptudvikler på BigKids projektet. Fungere som konsulent og underviser frivillige og ansatte i BigKids projekter og ved kontaktpersonuddannelsen. Kvalitetssikre Adipositasforeningens aktiviteter vedr. børn/ unge og deres familier.



Hvad får du ud af et medlemskab i Adipositasforeningen?

- Aktivt at være talerør for de overvægtige i kampen mod den globale fedme epidemi
- Lobbyaktivitet overfor myndigheder og indflydelsesrige faggrupper, f.eks. forskere og læger.
- Hjemmeside med aktuelle informationer
- At indgå i relevante samarbejdsrelationer, lokalt såvel som på landsplan, i forbindelse med forskellige konkrete initiativer, bl.a. forskning og udviklingsprojekter.
- Økonomisk støtte til bl.a. transport, så medlemmerne af hovedbestyrelsen, lokal foreninger og andre undergrupper får mulighed for at arbejde aktivt for Adipositasforeningens formål.
- Modtager temablade og anden relevant informations flere gange om året.

Adipositasforeningen som sparringspartner

Adipositasforeningen er et rigtig godt udgangspunkt for et tværfagligt samarbejde mellem behandlere, myndigheder og den enkelte borger imod den alvorlige og globale overvægtsepideemi.

Vore gode samarbejdsrelationer viser sig bl.a. ved at vi via Sundhedsministeriet har fået forskningsmidler til en målrettet, tværfaglig efteruddannelse af behandlere (f.eks. læger, diætister og psykologer) med direkte kontakt til den overvægtige.

Derfor bruger vi mange kræfter på at styrke interessen for at bruge foreningen til at få iværksat ny forskning, behandlingsmetoder og andre aktiviteter, også på lokalt plan.

Læs mere på:
www.adipositasforeningen.dk



Returadresse:

Adipositasforeningen
Skrånten 4
7600 Struer

Eftersendes ikke ved vedvarende adresseændring men tilbagesendes med oplysning om den nye adresse.