Institut for Idræt
KØBENHAVNS UNIVERSITET

Ekstern evalueringsrapport

Forebyggende tiltag for overvægtige piger i Københavns Nordvest kvarter

Rikke Ryttig
Laila Ottesen

Ekstern evalueringsrapport

Forebyggende tiltag for overvægtige piger i Københavns Nordvest kvarter

Ekstern evalueringsrapport

Forebyggende tiltag for overvægtige piger i Københavns Nordvest kvarter

Rikke Ryttig

Laila Ottesen

Institut for Idræt

Københavns Universitet

2005

Ekstern evalueringsrapport

Forebyggende tiltag for overvægtige piger i Københavns Nordvest kvarter
© Rikke Ryttig og Laila Ottesen, Institut for Idræt, Københavns Universitet 2005

Forsidefoto: SPORTSFOTO
Layout: Allis Skovbjerg Jepsen

Tryk: Det Samfundsvidenskabelige Fakultets ReproCenter

Indhold

Resumé 7

Indledning 8
- Projektet 8
- Praktisk afvikling af projektet 9
- Evalueringen af projektet 9
- Evalueringens design 10

Projektets organisering 11
- Projektets arbejdsgruppe (medarbejdere) 11
- Tværfaglig indsats 12
- Målgruppen 12
- Frafald i projektet 13
- Projekttilbuddets indhold 13
- Den tværfaglige tilgang 13
- Pigernes henvisning til projektet 14
- Projektets geografiske placering og rammer 15
- Projektets økonomi 15
- Projektbeskrivelsens indhold versus projektets indhold 16
  - Styrker i projektets organisering 18
  - Udviklingsområder 18

Projektets mål og metoder 19
- Overordnet formål 19
  - Delmål 19
- Overordnede succeskriterier 20
- Metoden 21
  - Styrker i projektets mål og metoder 23
  - Udviklingsområder 23

Den intensive fase 24
Den nødvendige opbakning 24
Motion 25
Netværket pigerne imellem 27
Netværksaktiviteterne 27
Madlavningsaftenerne 28
Vejning 29
Styrker i den intensive fase 30
Udviklingsområder 30

Opfølgningsfasen 31

Projektets effekt 32
Øget selvværd 32
Udvidet sundhedsforståelse 33
Ansvar for egen sundhed og velvære 33

Projektets væsentligste resultater 34

Opsamling og anbefalinger 35

Noter 36

Bilag 1. Program for projektforløbets intensive fase 37
Bilag 2. Vægtskema 40

Interviewguides samt de transskriberede interviews kan fås ved henvendelse til motions- og idrætskonsulenten i Kvarterløft Nordvest eller hos lektor Laila Ottesen ved Institut for Idræt.

Resumé

I januar 2004 bevilligede Kvarterløft Nordvest, sammen med bl.a. Sundhedsstyrelsen og Sundhedsministeriet, økonomiske midler til pilotprojektet *"Forebyggende tiltag for overvægtige piger i fritidsklubberne i Københavns Nordvest Kvarter"*. Projektet var en del af områdets samlede motionssatsning og formålet var at udarbejde en lokalt forankret model for arbejdet med overvægtige og fysiske inaktive piger, hvor man udnyttede de allerede eksisterende kompetencer hos pædagogerne og fritidsklubberne. Projektets intensive fase forløb over seks måneder fra august 2004 til januar 2005. Projektets målgruppe var 9 piger i 10-12-års alderen, hvoraf syv piger gennemførte den intensive fase.

Dette er en ekstern evaluering foretaget efter projektets afslutning. Evalueringen er lavet i april-juni 2005 af Institut for Idræt, Københavns Universitet, med Laila Ottesen som faglig ansvarlig, og evalueringsrapporten er skrevet af cand.scient. i idræt, Rikke Ryttig. Formålet med denne eksterne evaluering har været flersidigt: Først og fremmest at analysere og vurdere, i hvilket omfang projektet har levet op til de målsætninger, der er beskrevet i projektansøgningen til Sundhedsstyrelsen; dernæst at vurdere projektets betydning for pigernes oplevede fysiske, psykiske og sociale forbedringer. Og sidst men ikke mindst har evalueringen skullet vurdere, om den anvendte projektmetode er anvendelig i en fremtidig indsats mod problemstillingerne omkring overvægt hos piger i denne aldersgruppe. Dette evalueres blandt andet ved at se på følgende fire kategorier i projektet: struktur, indhold, proces og effekt.

Projektet har taget udgangspunkt i en tværfaglig tilgang til arbejdet med denne målgruppe, og der har derfor været en bred vifte af indsatsområder i forhold til kost, motion, sundhed og velvære. Grundideen har været at styrke pigernes selvtillid og handlekompetencer og herved støtte dem i at tage ansvar for deres egen krop og sundhed, og udgangspunktet for dette har bl.a. været en intervention af en sundhedspædagogisk metode med coaching-samtaler med pigerne.

Evalueringen er baseret på kvalitative interviews med pigerne, pædagogerne, forældrene, projektkoordinatoren samt motions- og idrætskonsulenten i Kvarterløft Nordvest. Interviewene er efterfølgende blevet analyseret og meningskategoriseret i henhold til forskellige temaer.

Pigerne har generelt været meget glade for at deltage i projektet og er alle enige om, at de har fået det bedre med sig selv og deres krop. Pigerne har fået en bredere forståelse omkring sundhed og den mad de spiser og er alle blevet glade for at dyrke motion. Flere af pigerne har efterfølgende selv meldt sig ind i forskellige idrætsforeninger. Der er dog også en gruppe, som ikke er kommet i gang med noget efter projektets afslutning.

Pigernes vægttab har ikke været en del af projektets målsætning, men både pigerne selv, pædagoger og forældre mener dog, at pigerne enten har tabt sig eller har bibeholdt den vægt de havde, da de startede.

Evalueringen anbefaler, at lignende projekter iværksættes, idet metoden er unik og på de fleste områder effektiv. Det anbefales dog, at der inden påbegyndelse af denne projekttype er en afklaring omkring projektets økonomiske rammer. Derudover anbefales det at foretage nogle justeringer i forhold til projektets organisering og indhold.

Indledning

I foråret 2001 underskrev Københavns Kommune og By- og Boligministeriet en samarbejdsaftale, der blandt andet fastlagde det overordnede formål med Kvarterløft Nordvest. Formålet var at igangsætte og forankre en helhedsorienteret proces, hvor lokale beboere, erhvervsliv, foreninger, institutioner og kommunen skulle danne partnerskab og deltage aktivt i udviklingen af Nordvest. Kvarterløft Nordvest blev igangsat med en syvårig interventions periode og har foretaget en lang række satsninger på forskellige områder i nærmiljøet. Pilotprojektet *"Forebyggende tiltag for overvægtige piger i fritidsklubberne i Københavns Nordvest Kvarter"* er en del af den samlede motionssatsning, og denne rapport er en ekstern evaluering af projektet.

Projektet

Pilotprojektet *"Forebyggende tiltag for overvægtige piger i fritidsklubberne i Københavns Nordvest Kvarter"* er blevet gennemført som et tværfagligt projekt, der omfatter vægttab som følge af varige livsstilsændringer, personlig udvikling og opbygning af socialt netværk. Projektet blev etableret i januar 2004 og sluttede den intensive fase i januar 2005. Udgangspunktet for projektet er en stadig stigning i forekomsten af overvægt hos børn i alderen 10-15 år. Dette er især et problem for mange piger i Københavns Nordvest Kvarter, som samtidig ligger langt under gennemsnittet i Københavns Kommune i forhold til at dyrke fysisk aktivitet i fritiden. Mange børn tilbringer dagligt adskillige timer i deres lokale fritidsklub, og projektmagerne så det derfor som en oplagt mulighed at inddrage pædagoger i projektforløbet med det mål at nedbringe pigernes overvægt og motivere dem til øget fysisk aktivitet. Et forløb der i sit udgangspunkt blandt andet har handlet om at opbygge kompetencer hos pædagogerne til at støtte og håndtere et overvægtigt barn og til at være der som en del af barnets hverdag.

Projektets overordnede målsætning har været *"At udarbejde en lokalt forankret model for arbejdet med overvægtige og fysisk inaktive piger i fritidsklubber, der udnytter de kompetencer der ligger hos pædagogerne, og som spiller sammen med den frivilligt organiserede idræt"*.

Grundideen har været, at de piger, der deltog i projektet, ikke skulle opnå et bestemt slankeideal men i løbet af projektet udvikle et naturligt forhold til deres egen krop og sundhed. Pigerne skulle opnå en udvidet indsigt i, at det at være slank ikke nødvendigvis altid er lig med at være sund, og at det er bedre at være lidt overvægtig og fysisk aktiv end slank og inaktiv. Udgangspunktet var at arbejde med at give pigerne de nødvendige handlekompetencer og redskaber til at kunne få en fornemmelse af sammenhæng i deres liv – betinget af, at de kunne begribe og håndtere det. Gennem en udvidet handlekompetence og håndterbare redskaber vil pigerne kunne udvikle større selvtillid og selvværd.

Praktisk afvikling af projektet

Den praktiske afvikling af projektforløbet har bestået af en etableringsfase med interview af pigerne og kompetenceudvikling af pædagogerne, og en intensiv fase på et halvt år – fra september til januar – med motion, netværksaftener og coaching.
I projektbeskrivelsen var der endvidere planlagt en etårig opfølgningsfase, men denne er dog ikke blevet gennemført (se senere). Projektholdet bestod fra starten af ni piger i alderen 10-12 år, og syv af disse piger gennemførte projektet.

Evalueringen af projektet

Dette er en ekstern evaluering foretaget efter projektets afslutning. Evalueringen er lavet i april-juni 2005 af Institut for Idræt, Københavns Universitet, med Laila Ottesen som faglig ansvarlig, og evalueringsrapporten er skrevet af cand.scient. i idræt, Rikke Ryttig.

Den afsatte økonomiske ramme for projektevalueringen var på kr. 20.000. Evalueringen er rettet til projektets styregruppe.
Evalueringen er udarbejdet på baggrund af en forudgående dataindsamling bestående af:

- Semistrukturerede kvalitative interviews med motions- og idrætskonsulenten i Kvarterløft Nordvest og projektkoordinatoren
- Et gruppeinterview med to af de tre pædagoger, der var ansat på projektet[1]
- Et gruppeinterview med 5 af de 7 deltagende piger[2]
- Et gruppeinterview med en mor og en værge til en pige, der bor på børnehjem

De økonomiske rammer for evalueringen af projektet har bl.a. været afgørende for antallet og typen af interviews, der er blevet lavet. Flere af interviewene er således blevet lavet som gruppeinterviews frem for individuelle interviews. Det skal dog fremhæves, at det på mange måder ofte kan være fordelagtigt at lave gruppeinterviews, da der her ofte opstår en tryghed blandt de interviewede personer, så de fortæller mere åbent end, hvis de var blevet interviewet alene. Ligeledes skabes der ofte en synergieffekt i grupper, der er medvirkende til, at de interviewede indbyrdes får stillet og svaret på nogle spørgsmål, som intervieweren måske ikke havde tænkt på. De semistrukturerede kvalitative (fokus)gruppeinterviews er efterfølgende blevet meningskategoriseret og analyseret i henhold til forskellige temaer.

Formålet med en ekstern evaluering som denne har været flersidigt: Først og fremmest at analysere og vurdere, i hvilket omfang projektet har levet op til de målsætninger, der er beskrevet i projektansøgningen til Sundhedsstyrelsen; dernæst at vurdere projektets betydning for pigernes oplevede fysiske, psykiske og sociale forbedringer. Og sidst men ikke mindst har evalueringen skullet vurdere, om den anvendte projektmetode er anvendelig i en fremtidig indsats mod problemstillingerne omkring overvægt hos piger i denne aldersgruppe.

Dette evalueres blandt andet ved at se på følgende fire kategorier i projektet:

1. Struktur: hvordan har projektet været organiseret og struktureret?
2. Indhold: på hvilke faglige områder har der været en indsats af pædagogisk, psykologisk og social karakter samt kost og motionsmæssigt?

3. Proces: hvordan har fremmødet og interessen været fra pigernes side, hvilke reaktioner har de haft, og hvordan har de håndteret disse?
4. Effekt: har indsatsen haft den ønskede effekt i forhold til ændringer i pigernes viden, holdninger, adfærd og evt. vægttab?

Evalueringens design

I henhold til ovennævnte fire kategorier er evalueringen udarbejdet således, at der i hvert enkelt afsnit løbende evalueres i forhold til projektets struktur, indhold, proces og effekt. Hvert afsnit afsluttes endvidere med en opsamling af styrker og udviklingsområder. Rapporten er inddelt i følgende afsnit:

- Projektets organisering
- Projektets mål og metoder
- Projektets intensive fase
- Opfølgningsfasen
- Projektets effekt
- Opsamling og anbefalinger

Projektets organisering

Pilotprojektet *"Projekt overvægtige piger"* blev gennemført som et tværfagligt projekt, som berørte vægttab med varige livsstilsændringer, personlig udvikling og socialt netværk. Projektbeskrivelsen er udarbejdet af en styregruppe bestående af:

- Motions- og idrætskonsulenten i Motionssatsningen Kvarterløft Nordvest, Charlotte Rønnau. (pr. 1/7 2004 Sune Steiniche Kjær)
- Projektkoordinator, Lone Dahl Nikolajsen
- Repræsentanter fra hhv.:
- DGI – Storkøbenhavn (PLAY)
- Klokkergårdens Fritidscenter
- Fritidsklubben Stærekassen
- DIF (Dansk Idræts-Forbund)
- Distriktsmedarbejderen fra Uddannelses- og Ungdomsforvaltningen

Projektets arbejdsgruppe (medarbejdere)

Det var den daværende motions- og idrætskonsulent i Kvarterløft Nordvest, Charlotte Rønnau, der tog initiativ til nærværende projekt og fremlagde ideen ved et møde i Kvarterløft Nordvest, hvor der også deltog repræsentanter fra et antal fritidsklubber i Nordvest-kvarteret. Dette resulterede i, at tre fritidsklubber viste interesse i at deltage i projektet, og projektets arbejdsgruppe kom til at bestå af følgende medarbejdere (vejledere):

- Projektkoordinator, professionsbachelor i ernæring og sundhed, Lone Nikolajsen
- Pædagog Pernille Ruben Hansen, Klokkergårdens Fritidscenter
- Pædagog Heidi Olsen, TK Ungdomsgård
- Pædagog Christina Petersen, Fritidsklubben Stærekassen
- Motionsinstruktør Pia Christoffersen – PLAY[3] (tilknyttet projektet en gang om ugen)

Med hensyn til vejlederne, har pædagogerne deres daglige arbejde med børnene, men ingen af dem har tidligere beskæftiget sig med projekter for overvægtige børn, kost og motion. Projektkoordinatoren har stor indsigt i kost og ernæring, men har ingen tidligere erfaring med at arbejde med overvægtige børn og motion. Motionsinstruktøren har tidligere erfaring med overvægtige børn fra PLAY. Projektkoordinatoren har været ansat på projektet i en 32½ timers stilling, og pædagogerne har fået løn for de timer de har brugt på uddannelseskurser, netværksaftener, weekendture, møder og samtaler med pigerne. Motionsinstruktøren har været tilknyttet projektet en gang om ugen. Der har været afholdt fællesmøder ca. en gang om måneden. Pædagogerne, Pernille Ruben Hansen og Christina Petersen, har sammen med motions- og idrætskonsulenten og projektkoordinator Lone Dahl Nikolajsen deltaget i udarbejdelsen af projektbeskrivelsen, mens den sidste af de tre pædagoger, Heidi Olesen, først er blevet tilknyttet senere.

Tværfaglig indsats

Det særegne ved dette projekt – og i høj grad også dets styrke – er, at man i sammensætningen af en arbejdsgruppe valgte at inddrage en ny, men meget nærliggende faggruppe, nemlig pædagogerne. På denne måde kom projektet til at favne vidt i forhold til indsatsen over for pigerne. De pædagogiske målsætninger for arbejdet med børnene i fritidsklubberne hang meget godt sammen med flere af projektets målsætninger, hvorfor man kunne udnytte de kompetencer, der allerede lå i institutionerne og hos pædagogerne. Som en yderligere kompetenceudvikling af pædagogerne modtog de inden projektets start et kursus- og uddannelsesforløb i hhv. *"Du bestemmer"*-metoden[4], forestået af sundhedsplejerske Lise Dalsgaard; supervision og coaching ved Finn Salomonsen, projektkonsulent for overvægtige børn i Københavns Kommune samt et kursus i fysisk aktivitet og overvægtige ved Sune Jacobsen, projekt PLAY. Ved at kombinere de "nypåklædte" pædagoger med en projektkoordinator, der kunne varetage det kost- og ernæringsmæssige og derudover supplere med en motionskonsulent, der til daglig arbejder med overvægtige børn i PLAY-regi, har man som udgangspunkt haft nogle gode forudsætninger for projektet. Vejlederne har desuden kunnet trække på hinandens faglige ekspertise og viden.

At inddrage pædagogerne i denne type projekt er langt overvejende positivt og en forudsætning for, at projektet har kunnet forankres i de enkelte fritidsklubber. Men der kan nemt opstå nogle interessekonflikter, når pædagogerne, med deres direkte deltagelse i projektet gennem deres kompetenceuddannelse og deres daglige samarbejde med pigerne, bliver interessenter i projektet og samtidig skal være med til at udarbejde projektbeskrivelsen og være medbestemmende i allokeringen af projektets økonomiske midler. Specielt i dette tilfælde, hvor de økonomiske rammer viste sig at være betydeligt mindre end det, der oprindeligt var budgetteret med, og hvor der derfor måtte skæres ned på bl.a. lønninger. Der kan desuden let opstå nogle faglige konflikter i udarbejdelsen af en projektbeskrivelse, fordi hver af de implicerede faggrupper har en ide om, hvad der er væsentligt for deres målgruppe.

I forhold til den tværfaglige indsats på motionsområdet har det været fornuftigt, at der har været en motionsinstruktør fra PLAY tilknyttet projektet til at varetage motion en gang om ugen. Set i bakspejlet, kunne projektets motionsdel dog have været styrket yderligere, hvis motionsinstruktøren havde været med på lige fod med projektkoordinatoren, som varetog den anden ugentlige motionssession, men som ikke havde erfaring med at undervise i idræt. En anden mulighed kunne have været at inddrage pædagoger, som i højere grad end de, der deltog, selv dyrker motion og interesserer sig for idræt, og som måske lettere kunne have genoptaget motionen i klubregi efter projektets afslutning.

Målgruppen

Målgruppen, piger i alderen 10-12, var valgt ud fra den begrundelse, at pigerne lige var startet i fritidsklubben og endnu havde 2-4 år, hvor de ville være i kontakt med institutionen. På den måde havde man en lang periode, hvor man i klubregi kunne have daglig kontakt med pigerne og dermed følge og arbejde med pigernes udvikling. Pigerne var inden for samme aldersgruppe og befandt sig derfor på samme refleksionsniveau, dvs. at

de i mange henseender opfattede forskellige faktorer på samme måde. Dette betød, at man kunne lave en ensrettet intervention og ikke behøvede at lave en aldersdifferentieret intervention. Pigerne var i en alder, hvor de var lette at påvirke men samtidig gamle nok til at tage nogle selvstændige valg og beslutninger. Holdet bestod udelukkende af piger ud fra den betragtning, at pigerne ville turde mere og være mindre tilbageholdende, hvis der ikke var drenge på holdet.

Frafald i projektet

Der var oprindelig tilmeldt ni piger til projektet: fire piger fra Stærekassen, tre piger fra TK Ungdomsgård og to piger fra Klokkergårdens Fritidscenter. To af pigerne fra Stærekassen stoppede efter tre måneder. Den ene skiftede klub og ønskede ikke længere at deltage, og den anden skulle på Julemærkehjem. De resterende syv gennemførte projektets intensive fase. For sammenholdet i gruppen har det været en styrke, at de har været en forholdsvis lille gruppe, så alle kendte hinanden. Det har især været en styrke i forhold til netværksaktiviteterne med gruppe- og individuelle samtaler, madlavning osv. Kun i forhold til motionsdelen har det været et problem, at der var tale om en lille gruppe. Hvis bare 2-3 af pigerne ikke mødte op til de to ugentlige motionsgange, blev holdet meget lille, hvilket gav begrænsninger for motionsaktiviteterne og nogle gange medførte aflysninger.

Projekttilbuddets indhold

Indledende fase:

- Udarbejdelse af projektbeskrivelsen; afholdelse af første del af uddannelsesdelen for pædagogerne; udvælgelse af pigerne; interview med pigerne.

Intensiv fase:

- Den intensive fase på seks måneder startede med en "ryste sammen"-tur til Lalandia. Herefter var der motion, individuelle og gruppe-samtaler, madlavning samt netværksskabende aktiviteter, som fx forældremadlavningsaftener, foredrag/oplæg for forældre, piger og pædagoger.

Opfølgende fase:

- Den planlagte opfølgningsfase på 1½ år med tilbud om én ugentlig gang motion samt familierådgivning er ikke blevet gennemført. Dels fordi der ikke var økonomi til det, men også fordi der ikke var tilstrækkelig interesse fra pigernes side til at fortsætte.

Den tværfaglige tilgang

Styrken ved dette projekt har været en god forståelse for kompleksiteten omkring overvægt. Der har således ikke været fokuseret alene på vægttab, og interventionen har derfor ikke

alene har været koncentreret omkring kost og motion. Projektet har taget afsæt i en viden om behovet for en tværfaglig indsats med inddragelse af også det psykologiske og sociale område, således at man fokuserer på flere af årsagerne til pigernes overvægt. Der kan være mange forskellige årsager til, at pigerne er overvægtige og har det skidt med sig selv og deres krop, hvilket har nødvendiggjort en metode, der skal kunne give indsigt i den enkelte pige og hendes behov. En metode, der skal kunne give pigerne nogle kompetencer og redskaber, som de efter projektets afslutning skal kunne bruge i forhold til at tabe sig yderligere eller holde vægttabet ved lige på egen hånd. Mange tidligere undersøgelser indikerer, at børnene ofte tager på igen efter et projektforløb, hvis der kun har været fokuseret på kost og motion, og der ikke har været en eller anden opfølgning på projektet.

De faste personer i projektet:
- de tre pædagoger
- projektkoordinatoren
- motionskonsulenten

Når man har med børn at gøre – og især en lidt sårbar gruppe som disse piger, der tidligere har lidt mange nederlag, skuffelser osv., er det utrolig vigtigt, at der er en eller flere personer, som de er trygge ved. Det var derfor optimalt at inddrage pædagogerne, som pigerne kendte i forvejen. Men det havde også betydning, at det var projektkoordinatoren, der hver gang forestod og deltog i motionsundervisningen og madlavningen, og den samme motionsinstruktør der varetog idrætsundervisningen. Det gav også trygge rammer for forældrene, som i forvejen havde kontakt til klubberne og pædagogerne, at de ikke skulle forholde sig helt nye rammer men kunne have de samme kontaktpersoner, hvis der skulle opstå problemer eller spørgsmål.

Pigernes henvisning til projektet

I og med at fritidsklubberne var inddraget i denne projektmodel, gjorde det rekrutteringen af piger betydelig lettere end, hvis de skulle have været fundet vha. annoncering og lignende. Det var pædagogerne i de respektive fritidsklubber, der udvalgte pigerne til at deltage i projektet. Kriteriet for deltagelse var ifølge projektbeskrivelsen *"at pigerne er overvægtige af en sådan grad, at det er sundhedstruende og påvirker deres helbred i en negativ retning"*. Ifølge projektkoordinatoren skulle pigerne have en overvægt på 130%[5], men dette fremgår ikke af projektbeskrivelsen. Det var dog langt fra alle pigerne i projektet, der var overvægtige i en sådan grad. Det er lidt usikkert, om dette skyldtes, at der i de repræsenterede fritidsklubber ikke fandtes piger, der opfyldte dette overvægtskriterium, eller om der ikke var interesse for at deltage. Til trods for at ikke alle deltagende piger var overvægtige i en sådan grad, at det har været sundhedstruende, havde pigerne det alligevel dårligt med sig selv og deres krop, og havde et ønske om at lave om på deres kost og motionsvaner. For disse pigers vedkommende kunne projektet siges at have en profylaktisk effekt, hvilket på sin vis berettiger deres deltagelse. Men som en af forældrene udtaler;

> ”Jeg var meget i tvivl, netop fordi jeg ikke syntes at det var meget grelt, og jeg var i tvivl og tænkte at det var meget hvis hun brugte en plads, hvis der måske var andre der havde endnu større behov for det”.

Projektets geografiske placering og rammer

Motions- og idrætskonsulenten i Nordvest og projektkoordinatoren havde i projektforløbet til huse i Lygten Station i Nordvest. Pædagogerne befandt sig i deres respektive fritidsklubber, Stærekassen, Klokkergårdens Fritidscenter og TK Ungdomsgård. Pigerne mødtes til motion 2 x 1½ time om ugen på henholdsvis Glentevej og Frederikssundsvejens Skole. Netværksaktiviteterne og madlavningsaftenerne – både med og uden forældre – foregik i husholdningslokalet på Frederikssundsvejens Skole. Sidst i forløbet var der planlagt seks gange motion ude i forskellige idrætsforeninger.

Projektets økonomi

Projektet blev støttet økonomisk af:
- Kvarterløft Nordvest (50.000 kr.)
- Sundhedsministeriet (115.000 kr.)
- Sundhedsstyrelsen (60.000 kr.)
- Susi og Peter Robinsohns Fond (10.000 kr.)
- BG Fonden (25.000 kr.)
- Københavns Kommunes Fællesfond (7.000 kr.)
- Københavns Kommunes Uddannelses- og Ungdomsforvaltning (22.000 kr.)

Projektets oprindelige budget var på 399.523 kr. (se bilag), men der har været en lang række problemer med at få pengene hjem. Således var langt fra alle penge hentet hjem, inden projektet gik i gang, hvilket har kostet mange bekymringer i forhold til, om projektets intensive fase overhovedet kunne gennemføres. Projektet endte med at blive støttet med 289.000 kr. – altså ca. 100.000 kr. mindre end budgetteret. Dette har været en af de væsentligste årsager til, at projektet ikke har kunnet gennemføre den planlagte opfølgningsfase. Det har ikke været særlig motiverende for de deltagende parter i projektet, at de på et tidspunkt blev indkaldt til diverse møder, fordi der var tvivl om, hvorvidt der var økonomi til at projektet kunne fortsætte, og som en af pædagogerne udtalte;

> ”Jeg syntes angående midlerne dertil, altså økonomien dertil, den har været fuldstændig håbløs. På et tidspunkt var vi helt desperate, og vi følte at vi svigtede børnene fordi der ikke var penge nok, og det kunne jeg forstå at det havde man fået lovning på og det skulle vi ikke koncentrere os om. Og så kom det alligevel til stykket at vi skulle bruge vores energi på at søge fonde, hvis vi kendte nogle steder og vores institutioner blev draget ind i det og måtte betale en del af kagen. Det var lidt uden for skemaet og TK havde da også nogle krisemøder omkring det”.

Ifølge motions- og idrætskonsulenten i Nordvest har det været meget svært at få støtte til dette projekt. Problemet lå i, at budgettet var stort sammenholdt med, at der kun var forholdsvis få (ni) piger igennem, og som han siger;

> "Budgettet var oprindelig på ca. 400.000 kr., det er ca. 40.000 pr. pige. Det er et relativt dyrt projekt pr. pige, så der har været en del skepsis over, at de piger fik så og så mange tusinde pr. styk og det har betydet at det har været svært at få pengene ind".

Et andet problem, som motionskonsulenten beskriver, er at det var svært at få penge til projekter, hvor en stor del af pengene skulle gå til aflønning af projektmedarbejdere. Eftersom både projektkoordinator, motionskonsulent og de tre pædagoger skulle have løn, gik en stor del af pengene til dette. Der kunne dog ikke ændres ret meget ved dette forhold, eftersom alle medarbejdere var uundværlige for projektet, men den forholdsvis store udgiftspost til aflønning af pædagogerne gjorde et stort indhug i projektets økonomi. Også set i forhold til, at pædagogerne "kun" skulle beskæftige sig med 2-3 piger fra hver klub. Denne projekttype har svært ved at bære disse store udgifter til lønninger, hvorfor pengene til efteruddannelse af pædagogerne nok hellere skulle have været fundet i institutionsregi eller på kommunalt plan.

Et tredje problem omkring projektøkonomien var, at projektmedarbejderne (projektkoordinatoren og pædagogerne) både havde været med til at udarbejde projektbeskrivelsen og samtidig var interessenter i projektet. Der var derfor en del frustrationer omkring, hvem der var projektets ejer, og hvor mange timer hhv. projektkoordinatoren og pædagogerne skulle have i forhold til at udføre deres jobfunktioner. Begge parter havde pigernes interesser for øje, men det blev en kamp på forskellige faglige planer om, hvad de to parter syntes var vigtigst at bruge pengene til, og hvor der måtte skæres timer væk. En del af denne problematik kunne formodentlig være undgået, hvis og såfremt de økonomiske rammer havde været fastlagt inden projektets start.

Projektbeskrivelsens indhold versus projektets indhold

En del af formålet med en ekstern evalueringsrapport er at se på, om projektets reelle indhold også hænger sammen med den projektbeskrivelse, der blev indsendt til Sundhedsstyrelsen.

Det kan næsten ikke undgås, at der undervejs i et projektforløb må foretages mindre ændringer og justeringer, som man først kan se behovet for, når man står med "fingrene i det". Man kan ikke tage højde for disse problemstillinger inden projektets start. Det er ligeledes naturligt, at man kun vil det bedste for projektet og dets interessenter, når man laver en projektbeskrivelse til et nyt projekt. Af frygt for ikke at få de bevillinger, man budgetterer med, har man derfor en tendens til at "slå for stort brød op" i forhold til de ressourcer, der ligger inden for projektets rammer. Set med en evaluators øjne, er dette tilfældet med nærværende projekt.

I projektbeskrivelsen til Sundhedsstyrelsen var der bl.a. planlagt fire familiesamtaler, startende med en indledende visitation hjemme hos forældrene. Ideen med disse samtaler var at udarbejde en 4-dages kost-, motions-, og tv-registrering. På baggrund af disse

skulle der så udarbejdes en kostanamnese[6], som skulle bruges som omdrejningspunkt for de resterende samtaler. Disse samtaler og registreringer blev dog ikke gennemført – ifølge projektkoordinatoren pga. mangel på tid. I stedet blev der lavet kostvejledning ved de netværksaftener, hvor forældrene deltog. Set i forhold til projektets målsætning om at inddrage og motivere forældrene ville det dog have været en styrke med disse indledende samtaler og registreringer, således at man i evalueringssammenhæng havde haft noget mere omfattende materiale vedrørende forældrene og familien som helhed.

Det fremgår endvidere af projektbeskrivelsen, at pigerne ville blive vejet og få lavet fedtprocentmålinger før, under og efter forløbet. Projektet har ikke som målsætning, at pigerne skal tabe sig et bestemt antal kilo, men vejningen står indskrevet som en evalueringsfaktor. Pigerne er også løbende blevet vejet, men kun når de selv ville. Udgangspunktet var, i forhold til metoden bag *"Du bestemmer"*, at det skulle være frivilligt, om pigerne ville vejes. Problemet med de vejninger, der er blevet lavet undervejs, er, at de ikke er blevet suppleret med højdemålinger. Pigerne har selv kunnet følge med på en tilgængelig højde/vægt-kurve, men der er ikke foretaget og registeret nogle BMI-målinger. Ligeledes forekommer der heller ingen fedtprocentsmålinger. Det bliver derfor et problem for den eksterne evaluering at evaluere på disse faktorer, eftersom skemaet med pigernes vægtmålinger før og efter projektet (se bilag) ikke er tilstrækkeligt til at sige noget om, hvor meget pigerne evt. har tabt sig, da de i kraft af deres alder må formodes også at være vokset i højden under projektforløbet. Der kan heller ikke siges noget i forhold til, om deres fedtprocent er faldet i kraft af kost og motionsindsatsen. Til trods for at det ikke var projektets hovedformål, at pigerne skulle tabe sig, må man ikke glemme, at det i høj grad har været en af grundene til, at de meldte sig til at deltage i netop sådan et projekt. Som en af pigerne svarede på et spørgsmål om, hvordan de havde haft det med at blive vejet undervejs; *"Det var helt fint, jeg ville jo gerne se om der skete noget ved det her projekt"*. Så selv om man måske lod det være frivilligt, om pigerne ville vejes ud fra den betragtning, at det ikke var det vigtigste at fokusere på, så var det alligevel væsentligt for pigerne. Som en forældre også sagde; *"Altså vi måtte ud og købe ny badevægt, vores badevægt gik i stykker midt i det hele så det blev vi simpelthen nødt til"*. Så når pigerne alligevel blev vejet, havde der ikke været meget forgjort i også at lave højde- og fedtprocentsmålinger samtidig, uden at hovedfokus dermed kom til at ligge på pigernes vægttab.

En sidste evalueringsfaktor, som ikke har været mulig at evaluerer på, er fremmødet af alle de involverede parter. Af projektbeskrivelsen fremgår det, at der skulle noteres, hvem der havde deltaget ved enhver aktivitet – af både piger, forældre og andre parter. Til trods for gentagne henvendelser har evaluator ikke kunnet få denne fremmødeprotokol udleveret, hvorfor det heller ikke har været muligt at evaluerer på denne faktor. Fremmødet kunne i denne sammenhæng have været en indikator for, hvor meget pigerne gik op i – og deltog aktivt – i projektet.

Styrker i projektets organisering

- Det var fornuftigt at vælge en model, hvor man inddrog de lokale fritidsklubber og pædagoger. Man fik nogle personer inddraget, som i forvejen kendte pigerne og deres vaner, og som pigerne var trygge ved. På denne måde var det lettere at komme tættere på pigerne, end hvis projektet havde været varetaget udelukkende af udefrakommende.

- Det var godt at have pædagogerne med fra starten til projektbeskrivelsen, eftersom det var meningen, at de skulle "overtage "og videreføre projektets ideer efter projektets afslutning.

- Den tværfaglige indsats gjorde, at vejlederne kunne trække på hinandens ekspertise.

- Det var en styrke med den brede tværfaglige indsats, som dækkede både kost, motion, personlige samtaler, individuelle samtaler, madlavningsaftener, foredrag samt inddragelse af forældre. På denne måde kom man rundt om overvægtsproblematikkens mange aspekter, så det ikke kun blev symptombehandling.
- Pigerne var jævnaldrene, hvilket gav mulighed for gode sociale relationer, og de befandt sig desuden på samme refleksions niveau.

Udviklingsområder

- De økonomiske rammer for projektet skulle have været helt på plads, inden projektet blev sat i gang, så der ikke undervejs i projektforløbet opstod usikkerhed om, hvorvidt der var tilstrækkelige midler til, at projektet kunne fortsætte. Usikkerhed i økonomien virker demotiverende for projektets deltagere.
- Hvis projektets interessenter skulle deltage i udarbejdelsen af projektbeskrivelsen skulle der have været klare linjer omkring, hvilke områder de havde medbestemmelse på, og hvilke områder de ikke havde.
- For at forankringsmodellen skulle være optimal, skulle der have været afsat midler til, at pædagogerne kunne deltage i motionsdelen sammen med pigerne.
- Eftersom hverken projektkoordinatoren eller pædagogerne havde en idrætsfaglig baggrund, havde det været en fordel i højere grad at have en idrætsfaglig vejleder tilknyttet projektet.
- Eftersom livsstilsforandringer er noget, der omfatter hele familien, kunne man overveje, om forældrene en anden gang skal involveres yderligere.
- Der kunne måske have været ydet en ekstra indsats i forhold til at gøre opfølgningsfasen og den opfølgende motion mere interessant! (I tilfælde af, at der havde været penge til opfølgningsfasen).
- I forhold til motionsdelen har det overvejende været et problem, at der har været tale om en lille gruppe. Der har fra start været frafald inden for gruppen, og der har været manglende fremmøde på motionsdagene. Der har været manglende motivation hos motionskonsulenten og pigerne, hvis der eksempelvis kun har været 2-3 piger til træning. Her kunne det således have været en fordel, hvis pædagogerne deltog i motionen, så der altid var et vist antal.
- Projektforløbet skulle have været lagt, så det forløb hhv. 3 måneder før og 3 måneder efter jul. Mange af pigerne tog på i juleferien, og projektet sluttede i januar.
- Der kan let opstå et dilemma ved at skrive ting ind i en projektbeskrivelse, som man ikke får gennemført. Det er samtidig svært at få støtte til et projekt, hvis ikke projektbeskrivelsen har et højt ambitionsniveau. Kunsten bliver at få de to ting til at spille sammen i fremtidige projekter.

Projektets mål og metoder

I det følgende evalueres projektets formål og metoder. I projektbeskrivelsen indsendt til Sundhedsstyrelsen opstilles en række målsætninger for projektet. Disse målsætninger er udelukkende kvalitative målsætninger for de deltagende parter i projektet. I projektbeskrivelsen lægges der meget vægt på, at dette projekt ikke er baseret på, at pigerne skal opnå et bestemt slankeideal. Grundideen har i stedet været, at pigerne får udviklet et naturligt forhold til deres krop og får opbygget et selvværd, der gør dem i stand til selv at tage ansvar for deres sundhed. Pigerne skal altså ikke i løbet af de 6 måneder, som den intensive fase varer, tabe sig et bestemt antal kilo. Projektet indeholder derfor heller ingen kvantitative målsætninger i henhold til et bestemt vægttab, ændringer i BMI, kondition, puls, mv. Hvis pigerne taber sig af at deltage i projektet er det derfor bare et ekstra plus.

Overordnet formål

Det overordnede formål, som det er formuleret i projektbeskrivelsen til Sundhedsstyrelsen, lyder som følger:

> ”At finde en lokalt forankret model for arbejdet med overvægtige og fysisk inaktive piger i fritidsklubber, der udnytter de kompetencer der ligger hos pædagogerne i klubberne og som spiller sammen med den frivilligt organiserede idræt”.

Delmål

Projektbeskrivelsen indeholder i forlængelse af det overordnede formål en række delmål, nærmere bestemt som;

Formål – pigerne:

1. Gennem arbejdet med *”Du bestemmer”*-metoden at styrke pigernes tiltro til deres egne evner og selvværd, således at pigerne får mulighed for at udvikle handlekompetencer og lærer at tage ansvar i forhold til egen sundhed.
2. At der skabes et socialt og lokalt netværk af ligestillede piger.
3. At pigerne oplever succes, så de får motivation til at fortsætte med at gøre noget ved deres overvægt.
4. At gøre det klart for pigerne, at det ikke drejer sig om hurtigt vægttab men om vedvarende livsstilsændringer.
5. At bryde med det nuværende livsstilsmønster og erstatte indgroede vaner med nye sunde vaner.

Formål – pædagogerne:

Gennem kurser at kapacitetsopbygge de projektansvarlige pædagoger i fritidsklubberne, således at de er rustet til at deltage aktivt i projektet. Pædagogerne er et vigtigt parameter i forhold til pigegrupperne i klubberne. De tilbringer mange timer hver dag sammen med

pigerne og vil have tilknytning til dem de næste fire år. De skal fungere som støttekontaktpersoner, som pigerne kan komme til hver dag, hvis behovet er der.

Formål – forældre:
At motivere forældrene til at støtte og hjælpe deres børn med at spise sundere og være mere aktive. Det er primært forældrenes ansvar at viderebringe normer og sunde vaner til deres børn, og forældrene skal derfor selv være åbne og motiverede for at indføre sunde vaner og ændre livsstil.

Formål – den frivilligt organiserede idræt:
At finde en metode for, hvordan den frivilligt organiserede idræt gennem projektet PLAY under DGI Storkøbenhavn kan spille sammen med de kompetencer, der ligger i fritidsklubberne. At pigerne får afprøvet en række forskellige idrætsgrene, og at give dem et hav af fysiske succesoplevelser.

I og med at projektbeskrivelsen har opstillet et overordnet formål og en række delmål for de deltagende parter, er der også foretaget en prioriteringsrækkefølge. Dette afspejles også ved, at det overordnede formål fremstår betydeligt klarere end flere af delmålene. Ved at lave denne prioritering har man bl.a. sikret sig, at hovedformålet med undersøgelsen eller interventionen ikke tabes på gulvet eller drukner i delmålene. Problemet med dette projekts målsætninger er, at de er meget omfangsrige og ressourcekrævende, hvilket der ikke helt har været rammer i projektet til at kunne udfylde.

Overordnede succeskriterier

I projektbeskrivelsen opstilles endvidere en række succeskriterier:
1. At arbejde så helhedsorienteret og tværfagligt som muligt med udgangspunkt i de deltagende pigers virkelighed.
2. At erfaringsopsamlingen fra projektet resulterer i, at modellen kan overføres til arbejdet med overvægtige og fysisk inaktive piger i andre fritidsklubber i Københavns Kommune.

For pigernes vedkommende:
1. At fremme den fysiske sundhedstilstand hos pigerne permanent, således at en reel livsstilsændring opnås.
2. At pigerne oplever at få redskaberne til at opretholde gode vaner omkring kost og aktivitet.
3. At pigerne oplever at få et bedre psykisk velbefindende.
4. At pigerne oplever at få sociale netværk og positive relationer i deres lokalområde
5. At pigerne oplever succes omkring deltagelse i fysisk aktivitet, som fremmer glæde og selvforglemmelse gennem aktiviteten. På den måde arbejdes pigerne væk fra tvangsmæssig motion, pulszoner og monoton bevægelse. Målet er at fremme en positiv afhængighed af motion/idræt og oplevelsesorienterede aktiviteter, således at de deltagende selv har lyst til at varetage deres fysiske aktivitet efter endt projektforløb.

I forhold til de kvalitative målsætninger er der opstillet ovennævnte succeskriterier som parameter for, om projektet har haft den ønskede effekt. For at undersøge, om disse succeskriterier er blevet opfyldt, har projektkoordinatoren midtvejs i projektforløbet lavet evalueringsinterviews med pigerne. Disse evalueringsinterviews har evaluator sammenholdt med sine egne evalueringsinterviews med hhv. projektkoordinator, pædagoger samt pigerne og deres forældre for at få en så bred indsigt i forløbet som muligt.

Metoden

Det overordnede formål med at lave en lokalt forankret model, hvor man inddrager fritidsklubbernes pædagoger i arbejdet med overvægtige og inaktive piger, bliver i denne henseende også en del af projektets middel eller metode. Metoden i dette projekt har været at gøre brug af fritidsklubbernes eksisterende ressourcer – både deres rammer og indhold – og supplere disse med *"Du bestemmer"*-metoden. *"Du bestemmer"*-metoden er en sundhedspædagogisk metode, udviklet af den svenske psykolog og adfærdsforsker Elisabeth Arborelius i samarbejde med sundhedsplejersker, lærere og elever i en 9.-10. klasse i Ringkøbing Amt i 1995-96.[7] Metoden er brugt til sundhedsvejledning af de ældste elever i folkeskolen og er baseret på frivillighed og vurderingsfrihed (sundhedsvejlederen afstår fra at komme med sine egne vurderinger), og det er et krav, at dialogen skal være ligeværdig. Formen er en vekselvirkning mellem gruppesamtaler og individuelle samtaler af ca. en times varighed. Grundideen er, at det er pigerne selv, der ved at stille en række spørgsmål som; *Hvad er godt og hvad er dårligt i mit liv?, Hvad får mig til at føle mig fri? Hvad får mig til at føle mig fastlåst? Hvad har indflydelse på mig? Hvad kan jeg selv ændre?*[8], også selv skal arbejde sig frem til svarene. På denne måde får pigerne mulighed for at udarbejde en strategi for ændringer. Det er således ikke pædagogerne eller projektkoordinatoren, der fortæller pigerne, hvad de skal gøre og lave om, men de skal være der som katalysatorer og vejledere.

"Du bestemmer"-metoden har ifølge alle de involverede parter i projektet været et rigtig godt og brugbart redskab. Pædagogerne har med denne metode fået tilegnet sig nogle kompetencer til at håndterer de forskellige problemtikker, som de overvægtige piger befinder sig i. Som en af pædagogerne sagde, om styrken ved denne metode;

> "Det er fordi vi har lært det rigtigt, vi har ikke bare læst teorien omkring det, men vi har prøvet det på os selv. Vi fik værktøjerne til at bruge og fik lov at prøve dem først, inden man kommer ind til børnene.(…) og det kan jo bruges på alt muligt. Det behøver ikke kun at bruges til overvægtige, det kan jo netop bruges til alt muligt, og det er det gode, hvis man skal lave et projekt en anden gang, så har man faktisk grundmodellen, til noget omkring det sociale samvær, og hvis man skal udvikle og sætte sig nogle mål, så har man en rigtig god metode".

Der, hvor der viste sig at være nogle problemer omkring metoden, var, at der ikke altid var enighed, specielt mellem pædagogerne og projektkoordinatoren, om hvordan *"Du bestemmer"* skulle tolkes. *"Selvfølgelig var der altid nogle misforståelser, når de kørte dem der "Du bestemmer", det var vi ikke altid enige om hvad det betød"!* Dette bl.a. set i forhold til, hvor meget pigerne skulle have lov til at spise slik og lignende. Her mente pædagogerne

oftere end projektkoordinatoren, at det måtte pigerne selv bestemme. Projektkoordinatoren havde dette syn på sagen;

> ”Der har været nogle kriser, fordi de ser på tingene anderledes end jeg gør. Alle pædagogerne var selv overvægtige, og det gør, at de ser tingene på en anden måde. De mente, at pigerne skulle have lov til at spise slik og alt muligt nogle gange, fordi de ikke skulle straffes og de skulle have lov til at hygge sig. Det var både på Lalandia, og når vi lavede mad. Og til madlavningsaftenerne havde de hele tiden kommentarer til om maden kunne smage godt, når der ikke var fedt i”.

I henhold til denne udtalelse er det uhensigtsmæssigt både for projektet og for pigerne, at der ikke på forhånd er afklaring omkring, om, hvornår og hvorfor pigerne eventuelt skal have slik eller belønnes i en eller anden form. Det er ligeledes vigtigt, at pædagogerne gennem hele forløbet er opmærksomme på, hvad det er for nogle signaler, de sender til pigerne via deres udtalelser og deres adfærd. Ovenstående udtalelse er ligeledes et udtryk for projektets og metodens dilemma mellem omsorg og magt. Hvornår og hvor meget skal pigerne selv bestemme, og hvornår er der behov for at pædagogerne og projektkoordinatoren sætter grænserne. Ud fra denne problematik kan man måske stille spørgsmålstegn ved, om disse piger i 10-12-årsalderen er tilstrækkelig gamle til at varetage denne metode. Metoden er udarbejdet til lidt ældre børn, som i kraft af deres alder har oparbejdet en større selvstændighed og dermed også større selvstændig tankegang. Dette skal samtidig ses i lyset af, at forældrene kun har været sporadisk tilknyttet projektet og ikke selv er blevet undervist i *”Du bestemmer”* og derfor måske ikke har praktiseret metoden derhjemme. Her havde det været optimalt at der blev stillet spørgsmål til hele familiens livsstil. De forældre, der blev interviewet, havde ikke hørt om *”Du bestemmer”*-metoden, men som en af dem sagde;

> ”Når du siger sådan så tænker jeg, jamen det er jo sådan vi gør i forvejen, så det har jeg måske ikke hæftet mig ved. For selvfølgelig giver vi hende en retning for alt hvad vi laver (..) men det er meget lagt over på, at man ikke behøver at elske alle, men man skal opføre sig ordentligt. Man skal være sådan, som man selv vil behandles. Det er et meget godt udgangspunkt for, hvordan tingene skal være, så det har jeg ikke hæftet mig ved.”

Den generelle holdning er, at pigerne har haft stor gavn af metoden, og at de har taget metodens redskaber til sig og bruger dem i deres hverdag, hvad enten det er i forhold til at tabe sig eller til at håndtere andre problematikker. En af pædagogerne oplevede at;

> ”… pigerne bruger det meget også når vi sidder omkring bordet, så bruger de også de her HV.. ord. De ved godt at ved at bruge de ord, så kan de faktisk få mere viden, så det bruger de”.

I forhold til dette projekt er der både styrker og svagheder ved at de deltagende pædagoger alle tre selv er overvægtige. Det er en styrke i forhold til, at pædagogerne ved, hvad det vil sige at være overvægtig og selv har erfaret de problemer og konflikter, der følger af dette. Dette gør, at pigerne måske i højere grad vil betro sig til dem end til normalvægtige. En af svaghederne, hvis man skal se på det med idrætsfaglige briller, er, at ingen af de overvægtige pædagoger dyrker motion eller ”brænder” tilstrækkeligt for motionsdelen. De har ikke selv

haft de nødvendige kvalifikationer og den rette indstilling til, at de i fremtiden vil kunne lave motionsforløb med pigerne i fritidsklubregi, hvorfor denne del har været svær at forankre i klubberne. Men mulighederne ligger i fritidsklubberne. I TK Ungdomsgård er de fornødne faciliteter mht. hal, udendørsbaner osv. til disposition. Her ligger udfordringen måske i at ansætte en pædagog eller medhjælper, som kan varetage motionsområdet, så det i højere grad bliver en integreret del af klubbens faste aktiviteter. Dette er tilfældet i mange andre fritidsklubber.

Styrker i projektets mål og metoder

- Det har været en styrke, at der er opstillet realistiske målsætninger i forhold til pigernes vægttab – ikke noget med at de skulle tabe et bestemt antal kilo
- Det har været en styrke at benytte en allerede afprøvet succesrig metode med nogle eksisterende kapaciteter i fritidsklubberne. Det har givet projektet gode odds.
- Projektet har fokuseret på pigernes trivsel frem for overvægtsproblemet
- Metoden er en "hjælp til selvhjælp"-metode, som kræver en aktiv indsats fra de involverede.
- Metoden giver brugbare redskaber, som man kan tage med sig efter projektets afslutning og bruge i mange forskellige situationer.

Udviklingsområder

- Der skal være nøje overvejelser omkring projektets målsætninger og de økonomiske rammer.
- Det er vigtigt, at der er sammenhæng mellem projektets målsætninger og arbejdsgruppens kapacitet. Her har projektet nok været for ambitiøst mht. til motionsdelen og den frivillige idræt i forhold til, at der ikke i højere grad var en idrætsfaglig tilknyttet projektet.
- For at få metoden fuldt forankret kræver det, at pædagogerne opnår kapacitet inden for alle metodens områder – især også motionsdelen.

Den intensive fase

I det følgende afsnit vurderes og analyseres den intensive fases indhold og form. Projektets intensive fase havde en varighed på seks måneder og var inddelt som følger:

- ”Ryste sammen”-tur til Lalandia
- Obligatorisk motion i 1½ time hver tirsdag og 1½ time torsdag (lige uger)
- Netværksaktiviteter hver 14. dag (alle torsdage i ulige uger).
- 14.00-15.00: Motion
- 15.30-17.00: Samtaler med udgangspunkt i *”Du bestemmer”*-metoden og den motiverende samtale
- 17.00-19.00: Madlavning og spisning
- Forældremadlavningsaftener 1 gang pr. måned
- Foredrag med diætist
- Juleafslutning

For dette projekt, som bestod af et lille projekthold på ni piger, var det en rigtig god måde at starte projektet med en ”ryste sammen”-tur til Lalandia. Pigerne lærte på denne weekend både hinanden, pædagogerne fra de andre klubber og projektkoordinatoren rigtig godt at kende og opnåede derved hurtigere en tryghed i gruppen, som de alle mener, har givet et godt fundament for resten af projektet.

I forhold til sammensætningen af indholdet og fordelingen af de enkelte aktiviteter har der været en jævn fordeling mellem motion, samtaler (både individuelle og gruppesamtaler) og madlavningsaftener. Denne ligeværdige vægtning hænger meget godt sammen med projektets formål, som har fokuseret mest på pigernes personlige udvikling og opbygning af selvværd – og ikke udelukkende på vægttab, som i mange andre tilgange. Projektets styrke har netop været denne brede indsats, der har haft forståelse for kompleksiteten i overvægtsproblematikken. Projektet har ikke alene fokuseret på kost og motion, men har formået at sætte ind på flere områder af pædagogisk og psykologisk karakter, som i lige så høj grad er væsentlige i indsatsen mod overvægt, det være sig gældende for både voksne og børn.

Den nødvendige opbakning

De seks måneder, den intensive fase har stået på, har utvivlsomt krævet meget af pigerne både tidsmæssigt og ressourcemæssigt. Det har derfor været nødvendigt med opbakning fra forældrenes side, hvilket formodentlig også har været nemmere, eftersom man om ikke i stort omfang men i hvert fald har inddraget dem i projektet. Som en værge til en af pigerne, der bor på børnehjem, siger:

> ”Hun var træt, specielt de første måneder hun kom hjem. Hun brød sammen hvis hun skulle lave lektier eller noget andet, hun var helt færdig. Men efter et par måneder kunne hun godt selv mærke, at nu var det hele blevet meget nemmere og så havde

> hun heller ikke de der store tude ture, når hun kom hjem og var træt og ikke kunne nogen ting".

Blandt projektets deltagere (pigerne, pædagoger, projektkoordinator og forældre) er der blandede holdninger til, om forældrene skulle have været inddraget i projektet i et større omfang, end de var. Ifølge projektkoordinatoren havde pigerne og deres familie som helhed haft mulighed for i højere grad at forankre projektets indhold, hvis forældrene havde været mere med og havde udvist større interesse. Som hun sagde;

> "Der skulle have været mere aktivitet fra forældrenes side. Det var nogle svære forældre at få til at møde op, og mange af dem har ikke ret mange penge. Så selv om man prøver at fortælle dem at man kan leve anderledes, så er det meget svært for dem, fordi de har så meget andet i hverdagen, til at ændre på det".

Så vidt evaluator har forstået, har der været meget stor opbakning fra nogle forældre, som har deltaget ved alle arrangementer og virkelig forsøgt at ændre kost og motionsvaner i hjemmet, mens andre forældre har været mindre engagerede.

Men i forhold til projektets rammer og indhold, og når projektets fokus har været rettet mod pigerne, kan man ikke forvente en mere omfattende forældredeltagelse. Og som en af forældrene svarede på spørgsmålet om pigerne grene ville have haft deres forældre mere med;

> "Ikke hende, tror jeg. For hende har det været meget med at komme hjem og fortælle, hvad hun har oplevet og hvad hun har syntes. For hende har det ikke været nødvendigt, nok også i kraft af den alder hun har så har det været fedt at gøre de forskellige ting alene…. Vi vidste jo, at der var styring, og hun havde brug for de strukturerede former, men jeg tror ikke hun har haft brug for at vi havde været der, overhovedet ikke".

For mange af pigerne har det også været vigtigt at det var deres projekt, noget som blev gjort specielt for dem. Og hvor de så efterfølgende kunne gå hjem og "lære" forældrene noget. Den faste støtte og opbakning har pigerne så i stedet fået fra pædagogerne, der dagligt har kunnet motivere pigerne til at blive ved og til at møde op og deltage aktivt i aktiviteterne. Det er trods alt sværere at blive væk fra en aktivitet, hvis denne foregår sammen med de pædagoger, man ser til daglig, end hvis man skal møde op i en tilfældig hal en gang om ugen.

Motion

I den intensive fase gik pigerne til motion to gange om ugen. Undervisningen blev skiftevis varetaget af projektkoordinatoren alene den ene dag om ugen, og den anden ugentlige undervisning blev forestået af både projektkoordinatoren og motionskonsulenten fra PLAY. Målet var, at pigerne skulle prøve mange forskellige former for idræt, også ting de ikke troede de kunne. Kravet var, at de skulle prøve og ikke give op. Sidst i forløbet var der planlagt seks gange, hvor pigerne skulle ud i andre idrætsforeninger og her blive introdu-

ceret for nogle nye idrætsgrene, og det var målet, at pigerne efterfølgende skulle udsluses i nogle af disse foreninger.

Styrken ved motionsdelen rummer flere aspekter: Det har både den fysiske effekt men også i høj grad det psykiske aspekt. Det at få opbygget en bedre kondition og kropslige færdigheder giver rigtig meget selvtillid. Lige pludselig at være i stand til at kunne løbe og hoppe og danse uden at blive forpustet har været en kæmpe sejr for pigerne. Som projektkoordinatoren udtaler;

> ”Det bedste var at se, hvordan deres kondition ændrede sig, det var helt vildt. I starten kunne vi højst være i gang en halv time, og til sidst kunne vi godt have fortsat i 2 timer”.

Motionsdelen har fungeret rigtig godt i forhold til, at pigerne har følt, at de har været del af en gruppe og derved fået flere sociale relationer. Pigerne blev undervejs rigtig glade for motionen og de forbedringer, som den medførte. Men både fra pigernes, pædagogernes og forældrenes side var der en del utilfredshed med, at der var mange aflysninger i det planlagte motionsprogram. Aflysningerne var især et problem hen mod slutningen af den intensive fase, hvor der var planlagt et forløb over seks uger med en ugentlig motionsaktivitet i forskellige idrætsforeninger. Her husker pigerne, at det kun var tre ud af disse seks gange, der blev gennemført. Enten fordi idrætsforeningerne eller den pågældende underviser havde glemt dem, eller også fordi det alligevel ikke passede ind, at de skulle deltage.

> ”Der var den gang til dans, hvor vi ikke kunne komme ud, fordi de skulle lave en opvisning og de skulle have lavet de sidste trin og så kunne vi ikke være med, fordi så ville det gå for langsomt og de skulle optræde dagen efter”.

Andre gange var det projektkoordinatoren, der aflyste den faste motion, hvis der kun dukkede 2-3 piger op til træning, og ifølge pædagogerne endte de torsdage, hvor der først skulle være en times motion og derefter madlavning, ofte kun med madlavning. Eftersom holdet bestod af kun ni piger, var det i motionssammenhæng meget sårbart, hvis flere af pigerne valgte ikke at møde op. Her havde det været en fordel, hvis pædagogerne også havde deltaget i motionsdelen. Således ville der altid have været tre ekstra, hvilket havde gjort det nemmere at få andre aktiviteter op og køre, hvis man ikke kunne gennemføre de planlagte aktiviteter. For pædagogernes vedkommende havde det også været nemmere at fortsætte motionen efter projektets afslutning, dels fordi de selv ville være i bedre form, men også fordi de måske ligesom pigerne havde fået udviklet en interesse og færdigheder i at dyrke motion. I forhold til de seks planlagte gange i andre idrætsforeninger havde det her været en styrke, hvis dette forløb havde været fordelt over de seks måneder – eventuelt en gang om måneden. På denne måde havde man også nemmere kunne finde en anden dag ved eventuelle aflysninger.

Et af målene med motionsforløbet var, at pigerne gennem en introduktion til de forskellige aktiviteter skulle få en masse kropslige succesoplevelser, således at de efter projektets ophør ville have lyst til selv at dyrke motion i en idrætsforening. Flere af pigerne dyrker også efter projektets ophør forskellige idrætsgrene, bl.a. er svømning en af de foretrukne aktiviteter. Men der er også nogle af pigerne, som har ønske om at gå til noget men stadig ikke rigtig tør at melde sig ind i en idrætsforening, hvis de ikke har nogen andre at gå

sammen med. For disse piger ville det have været en betydelig gevinst, hvis projektet havde haft mulighed for at fortsætte med et opfølgende motionsforløb.

Netværket pigerne imellem

Et af projektets mål var, at pigerne gennem projektet skulle opbygge et netværk med ligestillede piger i deres lokalområde for på denne måde at se, at de ikke var alene, men at der var andre piger som dem selv, og at de kunne støtte og hjælpe hinanden. Styrken har her været, at det har været et lille hold, og at de har været mindst to piger fra samme fritidsklub. Pigerne er også enige om, at noget af det bedste ved projektet har været, at de har lært hinanden at kende. Flere af pigerne ses også privat efter projektet er sluttet. Som en sagde;

> ”Det hjælper, hvis man har en at være sammen med. Mig og Simone går i svømmehallen og vi har snakket om, at vi skal til at løbe en gang om ugen, vi bor nemlig også tæt på hinanden”.

Netværksaktiviteterne

En del af de ugentlige netværksaktiviteter var individuelle og gruppesamtaler ud fra ”Du bestemmer”-metoden. Både pigerne og pædagogerne har oplevet disse sessioner som meget givtige.

> ”At få lov til at sidde en time med et barn fra en klub, og så to gange til i løbet af forløbet, det har også gjort at de mål de selv har bestemt, det hed sig ikke at de skulle tabe sig et vist antal kilo, for en af mine gjaldt det om at lære at svømme bedre og det har hun opnået til fulde. Altså så det er jo en succes det med at sige jeg har jo opnået det jeg ville og måske mere end jeg overhovedet vil og det fortsætter ind i de næste tre måneder”.

Styrken ved de individuelle samtaler er netop, at der er afsat meget tid til den enkelte pige, og at pigerne på denne måde oplever, at der bliver udvist interesse for dem som person og for deres ønsker og behov. At de med støtte og vejledning fra pædagogernes side kan arbejde sig frem til, hvordan de bedst muligt kommer af med overvægten og de problemer den trækker med sig. Gruppesamtalerne tog hver gang udgangspunkt i et nyt emne eller en opgave i forhold til sundhed, mad eller, hvad pigerne ellers havde behov for at diskuterer. Gruppesamtalerne har givet pigerne indsigt i de andre pigers oplevede virkelighed, og derigennem er der opstået en samhørighed i forhold til at være i samme båd. Ligeledes har gruppesamtalerne virket dynamisk i forhold til, at pigerne har åbnet sig og er kommet ind på livet af hinanden.

Eftersom *”Du bestemmer”*-metoden har været et meget vigtigt grundelement i projektet, kunne man med fordel have informeret forældrene noget mere i brugen af metoden. På den måde havde de haft nogle redskaber til at bruge derhjemme. Men dette er igen et prioriteringsspørgsmål, eftersom projektets primære fokuspunkt var pigerne.

Madlavningsaftenerne

Hver anden torsdag i den intensive fase var der fælles madlavning for pigerne (og pædagogerne?) forestået af projektkoordinatoren. Under disse seancer blev der lavet sund og anderledes mad, hvor der blev introduceret alternative ingredienser til bl.a. fedt og sukker. Projektkoordinatoren samlede i løbet af projektforløbet en masse opskrifter sammen, som pigerne og pædagogerne fik med sig. Disse aftener blev ligeledes brugt til at diskutere emner, som pigerne valgte – fx morgenmad, snacks, mellemmåltider og lignende. En torsdag i måneden deltog også forældrene i madlavningsaftenerne, hvor der bl.a. den ene gang (også?) var et foredrag med en diætist.

Metoden med at inddrage pigerne i madlavningen har været en styrke i forhold til, at pigerne selv har haft "fingrene" i maden. De har selv skulle afprøve forskellige ingredienser, smage maden til, og har set, at maden ikke nødvendigvis behøver at blive tilbedt med nær så meget fedtstof og sukker, som de måske er vant til hjemmefra. De har ligeledes lært, at de faktisk godt kan – og skal – spise forholdsvis store mængder af mad, så længe størstedelen er frugt og grøntsager. Også forældrene har været meget begejstrede for madarrangementerne og har følt, at både de selv og pigerne har fået en betydeligt større indsigt. Som en af forældrene sagde;

> "Specielt de der madaftener, der tror jeg hun var enormt stolt af at man kunne lave sådan en "light" juleaften. Det tror jeg hun syntes var sjovt. At man kunne fremstille alle de der ting og selv være med til at lave det, og at man ikke behøvede at bruge alle de der tykke og fede ting".

I henhold til pædagogerne har kostvejledningen også her sat tydelige aftryk, og de tænker nu i dagligdagen i langt højere grad over, hvad der bliver serveret i klubberne: hvor store portionerne er, og hvor de kan hjælpe pigerne til at sige fra over for bestemte madvarer. Et af de særligt brugbare redskaber, som pigerne har haft virkelig stor fornøjelse af, har været, at projektkoordinatoren har lavet nogle udregninger sammen med pigerne i forhold til energiindtag og forbrænding. En af pigerne fortæller;

> "Vi prøvede hvor de kom med nogle Yankeebar'er og så måtte man tage en og så var der også normal cola ikke cola light, og så skulle vi løbe op af trapperne så og så mange minutter, det var ret vildt hvor meget man egentlig skulle løbe for et lille stykke. (..) Det er lidt skræmmende fordi man har spist så meget af det, så man bliver lidt chokket over at det er så meget man skal løbe, men alligevel er det også en rar følelse inden i at få at vide, så man ikke bare bliver ved med at spise løs af det".

Disse "undervisningslege" med pigerne har været virkelig effektive, fordi de på en helt konkret og håndgribelig måde har givet pigerne nogle redskaber, de kan huske. Pædagogerne fortæller da også, at der fra mange af børnenes side, også dem der ikke har været med i projektet, er gået sport i at løbe op og ned ad trapper og regne ud, hvor mange pebernødder man har forbrændt. Ved at introducere disse forholdsvis simple måleredskaber er der skabt grobund for sjove sunde bevægelseslege.

Vejning

Da projektbeskrivelsen skulle udarbejdes, var der en del diskussioner i arbejdsgruppen i henhold til, om der skulle være tvungen vejning eller ej. Der blev dog enighed om at lade det være frivilligt, eftersom det ikke var målsætningen, at pigerne skulle tabe et bestemt antal kilo, og fordi tvungen vejning, ifølge pædagogerne ville være i strid med "Du bestemmer"-metoden. Fokus skulle i stedet være rettet mod, hvordan pigerne oplevede helbredsforbedringer som fx, at de ikke længere blev forpustede, når de skulle gå op ad trapper, eller at de kunne klare andre fysiske udfordringer. Til trods for – eller måske netop på grund af – at der ikke var tvungen vejning i projektet, vejede pigerne sig jævnligt og holdt samtidig øje med deres vægtudvikling i et højde-/vægtskema, som var lagt i samme rum som vægten. Som en af pigerne sagde; "Jeg ville godt se, om der skete noget i det her projekt." Pædagogerne har også oplevet, at pigerne gik meget op i det med vejningen. Som de sagde;

> "Det har også været vigtigt for dem at få vejet sig. De der aftener hvor vi var sammen, der havde vi stillet vægten ind i et andet rum. Så kunne man lukke døren og selv holde styr på, om man havde det og så havde man valgmuligheden for at få skrevet det ned, og det syntes jeg alle pigerne var interesserede i, men det skulle gøres privat. Altså, det var så noget man kunne sige senere, jeg har tabt mig x antal kilo. Men ikke hvor jeg var henne eller hvor jeg var nået til. Men primært har det været, at de har udviklet sig og er blevet mere bevidste omkring det".

Men måske netop fordi det ikke har været tvunget, og der ikke var opstillet noget krav om, at pigerne skulle tabe sig så og så meget, har de kunne tage det mere afslappet.

> "Jeg synes, at det er godt det ikke har været der (tvungen vejning). Det havde vi mange diskussioner om. Fordi hvis man har den tilgang som Lone har, der ville det måske have været vigtigt; der er det godt, det der med at blive vejet og se hvor meget man har tabt. For hun er så meget inde i tal og kunne lave skemaer og beregninger. Men når vi nu også havde det der "Du bestemmer", vi hørte fra Lise af, så var det slet ikke det det handler om…Så det var ikke noget vi gjorde en hel masse ud af,"orv mand, du har tabt dig", det var "nå ja". Så skulle vi ikke bruge energi på det ene eller andet og det synes jeg er fint. For så får de måske ikke det der anstrengte forhold til tal og vægtfokusering, som nogle af os andre kæmper med".

Pædagogerne var også af den opfattelse, at pigerne måske var blevet væk fra netværksaktiviteterne, hvis der havde været tvungen vejning. Pigerne ville måske have oplevet, at de ikke havde tabt sig – eller måske endda have taget på, og dette ville måske have overskygget, at de rent faktisk havde fået det bedre både fysisk og psykisk.

Som evaluator ser det, behøvede regelmæssig vejning og højde målinger ikke at være i strid med *"du bestemmer"* metoden. Til sammenligning havde pigerne heller ikke et frit valg, eksempelvis i forhold til at deltage i motionen. Problemstillingen skal måske findes i hvordan vejningen præsenteres og der handler nok mere om at gøre vejningen obligatorisk snarere end tvungent, da pigerne umiddelbart ikke har noget i mod disse vejninger.

Styrker i den intensive fase

- Pigerne lærte hurtigt hinanden og projektets vejledere at kende på "ryste sammen"-turen til Lalandia.
- De fleste piger oplevede opbakning fra forældrenes side. Alle fik dagligt støtte og opbakning fra pædagogerne, hvilket hele tiden har holdt pigerne til "ilden".
- Via netværksaktiviteterne fik pigerne opbygget et tættere socialt sammenhold.
- "Du bestemmer"-metoden styrkede pigernes selvtillid og gav dem brugbare redskaber, som også kunne bruges efter projektets afslutning.
- Det var en styrke, at pigerne var aktivt deltagende i madlavningen. På denne måde havde de selv fingrene i det, de lærte og kunne derefter gå hjem og "lære" forældrene noget nyt.
- Det viste sig at være en styrke at gøre vejningen frivillig, eftersom det ikke blev pigernes fokuspunkt men noget, de alligevel gik op i.

Udviklingsområder

- Motionsdelen skal forbedres, således at der ikke opstår så mange aflysninger.
- Besøg i de forskellige idrætsforeninger skal spredes ud over hele den intensive fase, så man nemmere kan finde en ny dag ved en eventuel aflysning.
- Pædagogerne skal deltage i motionsforløbet for at opnå størst muligt grundlag for en efterfølgende forankring i klubberne.
- Man kan godt foretage obligatorisk vejning og fedtprocentmåling af pigerne, uden at det kommer til at være projektets og pigernes hovedfokus.

Opfølgningsfasen

Den i projektbeskrivelsen planlagte opfølgningsfase på et år med ugentlig motion og familierådgivning blev ikke gennemført. Der er lidt delte meninger om årsagen til dette. Overordnet set var der ikke økonomi til at fortsætte, men derudover var der ikke tilstrækkelig interesse fra pigernes side. Projektkoordinatoren mente, at pigerne ikke ønskede at fortsætte, fordi hun ikke kunne fortsætte i projektet (pga. flytning), og at de kun ville fortsætte med en person, de kendte og var trygge ved. Pædagogerne mente derimod, at pigernes interesse var dalet, fordi der ikke havde været tilstrækkelig opbakning omkring motionen fra projektkoordinatorens side, bl.a. på grund af de mange aflysninger. Nogle af pigerne er fortsat med den motion, de dyrkede inden projektets start, andre er begyndt på nye aktiviteter og et par stykker har intentioner om at komme i gang med noget men synes, at det er lidt svært. Den planlagte udslusning af pigerne til den frivilligt organiserede idræt kan derfor kun siges at være lykkedes for nogle af pigerne. Ligesom forhåbningerne om, at pigerne kunne danne et PLAY-hold, heller ikke er blevet opfyldt. Dette skyldes dog i lige så høj grad at der blandt pigerne var stor skepsis for at skulle opstarte et hold med piger de ikke kendte.

På nuværende tidspunkt ser det ud til, at opfølgningen på projektet kommer til at bestå af et fælles overnatningsarrangement for pigerne, pædagogerne og forældrene i løbet af august måned. Både pædagogerne og nogle af forældrene er kede af, at der ikke kommer en opfølgningsfase. Specielt i forhold til de mest overvægtige af pigerne, som er dem, der endnu ikke selv har fundet en forening at dyrke motion i, og som stadig har et stort behov for opbakning og støtte. Pædagogerne er især kede af, at pigerne og deres forældre er blevet stillet noget i udsigt, som alligevel ikke bliver indfriet, og flere af forældrene håber på et nyt opfølgningstilbud til pigerne.

Projektets effekt

I det følgende vurderes og analysers, på hvilke områder projektet har haft den ønskede effekt i forhold til målsætningerne for pigerne. Eftersom projektbeskrivelsen ikke omfattede en målsætning for pigernes vægttab, og der som tidligere nævnt ikke er foretaget nogen BMI-målinger, kan der fra evaluators side ikke siges noget konkret i forhold til, om pigerne har tabt sig i kraft af deres deltagelse i projektet. Ved forespørgsel på netop dette område er alle involverede parter dog enige om, at pigerne enten har tabt sig eller for nogles vedkommende i hvert fald ikke har taget på i løbet af projektet. Dette skal samtidig ses i lyset af, at alle pigerne på grund af deres alder og udvikling er vokset i højden. Mange af pigerne havde tabt sig en hel del inden jul, men næsten alle pigerne havde taget det meste på igen, da de kom tilbage efter juleferien. Dette indikerer for det første, at den intensive periode på seks måneder ikke er tilstrækkelig til få indarbejdet sunde vaner, når der ikke er den daglige opbakning. For det andet er det et udtryk for, at den intensive fase burde have været placeret tre måneder før og tre måneder efter jul, så der havde været tid til, at pigerne kunne tabe de kilo, der var kommet på i julen.

Øget selvværd

Alle parter er enige om, at projektet har haft stor effekt på og betydning for pigernes selvværd og selvtillid. Projektet har sat gang i en form for cirkeleffekt. Cirklen starter med, at pigerne gennem øgede kompetencer og styrkelse af selvtilliden udstråler et større selvværd. Og fordi pigerne nu tror mere på sig selv, ser andre dem lige pludselig også i et andet lys og begynder at tro mere på dem og forvente mere af dem, hvilket giver pigerne endnu mere selvtillid og tiltro til egne evner. Som en af pædagogerne sagde;

> ”Dvs. fordi de tror mere på sig selv, så tror vi mere på dem og andre tror på dem. Jeg kan mærke det nede i klubben. Jeg tror også mere på at de kan noget mere end de kunne før. Altså, det er helt konkret, det kom jeg lige til at tænke på nu, at sådan er det sikkert også i skolen og rundt omkring. At fordi de tror mere på sig selv, ja men jeg er ok som jeg er, og det er fint. Ja men så tror andre også at de kan noget mere og forventer noget mere.”

For pigernes vedkommende handler det også om, at de nu har fået mod til at gøre mange flere ting, end de turde tidligere. Et fornyet mod, som manifesterer sig både fysisk og psykisk. For mange af pigerne har det været vigtigt at kunne gå i det samme tøj som deres jævnaldrende, hvilket de ikke turde tidligere. Pigerne er ikke længere så bange for, hvad andre tænker og mener om dem.

Udvidet sundhedsforståelse

Inden projektets start lavede projektkoordinatoren nogle interviews med pigerne, hvor hun bl.a. spurgte ind til pigernes opfattelse af sundhed, og hvad det indebar at være sund. For mange af pigerne var det at være sund ensbetydende med at være tynd. Efter deltagelsen i projektet forekommer det klart, at alle de deltagende piger har fået et bredere syn på sundhed. Som en sagde;

> ”Det gælder jo ikke bare om at være tynd, man skal også gå til noget (motion), og man skal have det godt med sig selv”.

Effekten kan også ses i forhold til pigernes forhold til mad. Mange af pigerne var tidligere inde i en ond cirkel med trøstespisning, når de var kede af det. For mange af dem er det nu blevet naturligt at spise store mængder frugt og grønt og at skære meget ned på slikindtagelsen. Som en af pigerne sagde;

> ”Jeg har lært, at hvis jeg har en bunke her med alt det usunde og en større bunke med det sunde, så tager jeg lidt af det usunde, men ikke meget, og så alligevel mest af det sunde. Så man ikke bare står og siger, hvad vil jeg helst: blive større eller have et bedre liv. Så vil jeg jo helt klart have et bedre liv, det vil være rarest for mig selv”.

Ansvar for egen sundhed og velvære

Projektet har ligeledes haft stor effekt på pigernes ansvarsfølelse i forhold til sundhed og velvære. I kraft af pigernes arbejde med ”Du bestemmer”-metoden, er pigerne blevet gjort opmærksomme på, at de i høj grad selv er ansvarlige for deres egen sundhed og trivsel. At de – via de kompetencer og redskaber, de har oparbejdet – selv har mulighed for at gøre noget ved de ting, de ikke har det godt med, og sætte fokus og energi på de ting, der gør dem glade og tilfredse. Pigerne er blevet gjort opmærksomme på, at nøglen til løsningen på deres problemer ligger hos dem selv, men at de selvfølgelig kan forvente støtte fra deres nærmeste omgivelser.

Projektets væsentligste resultater

- Pigerne har fået betydelig mere interesse for at bevæge sig og dyrke motion.
- Pigerne har dannet nye og værdifulde netværk.
- Pigerne har via projektets flersidede indsats fået styrket deres selvværd og selvtillid, hvilket har betydet, at de er blevet bevidste om deres eget værd.
- Pigerne har fået udvidet deres bevidsthed omkring energiindtag og energiforbrænding.
- Pigerne har opbygget viden, kompetencer og redskaber til tage vare på sig selv og deres fremtidige sundhed.
- Pædagogerne har fået nogle meget værdifulde og effektive redskaber til at arbejde videre med.
- Pædagogerne er blevet inspireret til at fortsætte arbejdet i klubregi.
- Forældrene har fået en dybere indsigt i deres pigers oplevede virkelighed.
- Flere af forældrene er blevet motiverede til dels at ændre livsstil, kost og motionsvaner og dels at tage ansvar for deres pigers sundhed og velvære.

Opsamling og anbefalinger

Det er evaluators vurdering, at pigerne generelt har været meget glade for at deltage i nærværende projekt. Både de deltagende pædagoger og forældre er af den opfattelse, at projektet på mange områder har haft en positiv effekt på pigernes fysiske og psykiske sundhed. Det er ligeledes evaluators vurdering, at det hovedsageligt har været projektets økonomi – eller mangel på samme, der har været en kæp i hjulet på projektets ubetingende succes og den deraf ønskede forankringsmodel i fritidsklubregi. Usikkerheden omkring de økonomiske midler til projektet har løbende skabt mange frustrationer hos alle involverede parter – både i forhold til, om projektet kunne gennemføre den intensive og opfølgende fase, og hvor mange timer der evt. skulle skæres i pædagogernes deltagelse.

Det er evaluators vurdering, at projektets grundide om at inddrage de lokale fritidsklubber og at udnytte de ressourcer, der ligger i disse, til at hjælpe målgruppen af overvægtige piger er vældig god. De økonomiske midler til uddannelse og ekstra aflønning af pædagogerne er dog for stor en udgift at bære for et projekt som dette. Det anbefales derfor, at disse udgifter i stedet enten skal findes inden for institutionernes eget regi eller kommunalt. En afsluttende kommentar til økonomien er, at det til fremtidige projekter anbefales, at der afsættes et lidt større(realistisk) budget til den eksterne evaluering.

Det anbefales, at der ved lignende projekter i fremtiden inddrages en større gruppe piger, så projektet ikke bliver så sårbart i forhold til eventuelle frafald eller afbud til projektets aktiviteter. Hvis man i højere grad ønsker at forankre motionsdelen i fritidsklubberne og har et ønske om, at målgruppen udsluses til den frivilligt organiserede idræt eller som et PLAY-hold, skal det desuden anbefales, at der i lignende projekter ansættes en idrætsuddannet projektleder, der har indsigt i hvordan foreningslivet fungerer.

Ellers er der kun tale om forholdsvis få justeringer i bl.a. projektets organisering, sammensætningen af arbejdsgruppe og udformningen af den intensive fase for at skabe ideelle rammer for et lignende projekt i fremtiden.

Noter

1 Den tredje pædagog, Christina Petersen, var på barsel, da interviewet blev lavet.
2 Set i bakspejlet og til fremtidig brug: I forhold til denne type evalueringer er der nogle ting man skal have klarlagt – specielt i forhold til interview med børn. For det første skulle evaluator have mødt pigerne nogle gange, inden interviewet fandt sted. Det var tydeligt at pigerne var meget tilbageholdende med at svare på mine spørgsmål til trods for, at de var en gruppe på fem. Først mod slutningen af interviewet var der nogle, der blev mere trygge og dermed turde fortælle noget mere. Det er derfor anbefalelsesværdigt, at evaluator møder pigerne et par gange før et eventuelt interview. Med hensyn til interview af forældregruppen havde fem forældre på forhånd meldt positivt tilbage på at deltage i et interview. Til selve interviewet var der dog kun én forælder og værgen til en pige, der bor på børnehjem, der mødte op.
3 PLAY er et projekt, der i 2001 blev etableret af DGI Storkøbenhavn, og som har til formål at igangsætte idrætsaktiviteter for overvægtige børn i det storkøbenhavnske område. Projektet er økonomisk støttet af Indenrigs- og Sundhedsministeriet, Sundhedsstyrelsen, FOS- Københavns Kommune og DGI Storkøbenhavn.
4 Arborelius, Elisabeth: ”Du bestemmer – en anderledes sundhedsvejledning. Børn og unge”, Ringkøbing Amt 2000.
5 Her må det formodes at projektkoordinatoren mener at pigerne skulle have en BMI > 30.
6 En form for kostdagbog, hvor man skriver ned, hvilken mad man spiser, i hvilke sammenhænge og hvorfor.
7 Dalsgaard, Lise; Svendsen, Karin 2003; Evaluering af Pilotprojektet ”Hold balancen. Du bestemmer”, anvendt til unge med overvægt.
8 Af pædagogerne omtalt som Hv. ordene.

Bilag 1. Program for projektforløbets intensive fase

Datoer for Projekt DST

Herunder ses datoerne for hvornår vi skal mødes. Jeg vil meget gerne have at I ringer afbud i god tid, på tlf.: 60 60 35 76, hvis I er forhindret i at komme.

Glæder mig til at se jer alle sammen.

August

Tirsdag den 17	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Frederikssundsvej skole – vi mødes i skolegården.
Torsdag den 19	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Frederikssundsvej skole.
Tirsdag den 24	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Frederikssundsvej skole.
Torsdag den 26	Kl.: 14.00 – 15.30:	Motion på Frederikssundsvej skole.
	Kl.: 15.30 – ca.19:	Netværksskabende aktiviteter og madlavning i husholdningslokalet på Frederikssundsvejskole.
Tirsdag den 31	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Frederikssundsvej skole.

September

Torsdag den 2	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Frederikssundsvej skole.
Tirsdag den 7	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten (se vedlagte krakkort). Vi mødes udenfor ved indgangen.
Torsdag den 9	Kl.: 14.00 – 15.30:	Motion på Frederikssundsvej skole.
	Kl.: 15.30 – ca.19:	Netværksskabende aktiviteter og madlavning i husholdningslokalet på Frederikssundsvejskole.
Tirsdag den 14	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten.
Torsdag den 16	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Frederikssundsvej skole.
Tirsdag den 21	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten.
Torsdag den 23	Kl.: 14.00 – 15.30:	Motion på Frederikssundsvej skole.
	Kl.: 15.30-ca.19.30	Netværksskabende aktiviteter og madlavning i husholdningslokalet på Frederikssundsvejskole.
	Kl.: 17.30	ALLE FORÆLDRE inviteres til spisning og foredrag.
Tirsdag den 28	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten.
Torsdag den 30	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Frederikssundsvej skole.

Oktober

Tirsdag den 5	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten.
Torsdag den 7	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Frederikssundsvej skole.

EFTERÅRSFERIE – ingen motion.

Tirsdag den 19	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten.
Torsdag den 21	Kl.: 14.00 – 15.30:	Motion på Frederikssundsvej skole.
	Kl.: 15.30 – ca.19:	Netværksskabende aktiviteter og madlavning i husholdningslokalet på Frederikssundsvejskole.
Tirsdag den 26	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten.
Torsdag den 28	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Frederikssundsvej skole.

November

Tirsdag den 2	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten.
Torsdag den 4	Kl.: 14.00 – 15.30:	Motion på Frederikssundsvej skole.
	Kl.: 15.30 – ca.19:	Netværksskabende aktiviteter og madlavning i husholdningslokalet på Frederikssundsvejskole.
Tirsdag den 9	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten.
Torsdag den 11	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Frederikssundsvej skole.
Tirsdag den 16	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten.
Torsdag den 18	Kl.: 14.00 – 15.30:	Motion på Frederikssundsvej skole.
	Kl.: 15.30-ca.19.30	Netværksskabende aktiviteter og madlavning i husholdningslokalet på Frederikssundsvejskole.
	Kl.: 17.30	ALLE FORÆLDRE inviteres til spisning m.m.
Tirsdag den 23	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten.
Torsdag den 25	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Frederikssundsvej skole.
Tirsdag den 30	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten.

December

Torsdag den 2	Kl.: 14.00 – 15.30:	Motion på Frederikssundsvej skole.
	Kl.: 15.30 – 19.00:	Netværksskabende aktiviteter og madlavning i husholdningslokalet på Frederikssundsvejskole.
Tirsdag den 7	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten.
Torsdag den 9	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Frederikssundsvej skole.
Tirsdag den 14	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten.
Torsdag den 16	Kl.: 14.00 – 15.30:	Motion på Frederikssundsvej skole.
	Kl.: 15.30 – ca.19:	Netværksskabende aktiviteter og madlavning i husholdningslokalet på Frederikssundsvejskole.
Tirsdag den 21	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten.
Torsdag den 23	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Frederikssundsvej skole.

Januar

Tirsdag den 4	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten.
Torsdag den 6	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Frederikssundsvej skole.
Tirsdag den 11	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten.

Torsdag den 13	Kl.: 14.00 – 15.30:	Motion på Frederikssundsvej skole.
	Kl.: 15.30-ca.19.30	Netværksskabende aktiviteter og madlavning i husholdningslokalet på Frederikssundsvejskole.
	Kl.: 17.30	ALLE FORÆLDRE inviteres til spisning m.m.
Tirsdag den 18	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten.
Torsdag den 20	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Frederikssundsvej skole.
Tirsdag den 25	Kl.: 15.30 – 17.00:	Motion på Hf center Efterslægten.
Torsdag den 27	Kl.: 14.00 – 15.30:	Motion på Frederikssundsvej skole.
	Kl.: 15.30-ca.19:	Netværksskabende aktiviteter og madlavning i husholdningslokalet på Frederikssundsvejskole.

Med venlig hilsen

Lone Nikolajsen

Bilag 2. Vægtskema

Pige	Vægt i august	Vægt i december	Vægt i januar	Kg tabt
1	58,0 kg	56,0 kg	61,4 kg	+ 3,4 kg
2	83,0 kg	kg	84,3 kg	+ 1,3 kg
3	77,7 kg	72,7 kg	77,7 kg	+ 0 kg
4	78,0 kg	kg	80,0 kg	+ 2,0 kg
5	45,0 kg	kg	49,4 kg	+ 4,4 kg
6	57,0 kg	51,0 kg	54,0 kg	-3,0 kg
7	50,0 kg	48,0 kg	48,5 kg	-1,5 kg

Udarbejdet af Projektkoordinator Lone Dahl Nikolajsen