



Haderslev



## Rundt Om Sundt - livsstilskurser til overvægtige SLUTEVALUERING

Maj 2012  
Haderslev Kommune

# Indholdsfortegnelse

---

<b>Forord .....</b>	<b>3</b>
<b>Resume .....</b>	<b>4</b>
<b>Baggrund, evalueringsspørgsmål, metode og læsevejledning .....</b>	<b>5</b>
Baggrund .....	5
Evalueringens formål .....	6
Metode.....	7
Spørgeskemaundersøgelse .....	7
Fysiologiske målinger.....	7
Læsevejledning .....	9
<b>Overvægtige voksne.....</b>	<b>10</b>
<b>Svært overvægtige voksne .....</b>	<b>13</b>
<b>Familier med overvægtige børn.....</b>	<b>16</b>
<b>Overvægtige unge og/eller unge med usund livsstil relateret til kost og fysisk aktivitet.....</b>	<b>19</b>
<b>Perspektivering – overvejelser i forhold til implementering .....</b>	<b>20</b>

## Bilag A

# Forord

---

Projektet har været tilknyttet to faste projektkoordinatorer i Haderslev Kommune. De to projektkoordinatorer har haft hver deres fagansvarsområde: Mad og bevægelse. Projektkoordinatorerne har forestået al undervisningen på livsstilskurserne.

Slutevalueringen er foretaget af Mette Munk, UC Syddanmark.

# Resume

---

Projekt Rundt Om Sundt har hovedsageligt bestået af livsstilskurser for henholdsvis overvægtige voksne, svært overvægtige voksne og familier med overvægtige børn. Der var oprindeligt også planlagt kursusforløb for overvægtige unge og/eller unge med usund livsstil relateret til kost og fysisk aktivitet, men på grund af få tilmeldte blev kun et forløb gennemført dog uden dataindsamling.

Evalueringen består af en spørgeskemaundersøgelse blandt deltagerne, en række fysiologiske målinger foretaget ved kursets start og ved kursets afslutning samt et fokusgruppinterview med projektkoordinatorerne.

107 overvægtige og svært overvægtige voksne samt 30 familier har i projektperiodens fire første kursusperioder taget i mod tilbuddet om at deltage i livsstilskurserne. Livsstilskursernes varighed er 5 måneder. Gennemførelsesprocenten har ligget på 91 % for de overvægtige, 79 % for de svært overvægtige og 74 % for familierne.

Det primære fokus for alle livsstilskurserne har været tilegnelse af handlekompetence og motivation for adfærdændring. Livsstilskurserne har alle bestået af forskellige aktiviteter inden for mad og bevægelse. Coaching har desuden indgået på nogle kurser. Størstedelen af deltagerne har været tilfredse med opbygningen af kurserne.

Deltagernes egne vurderinger af tilegnelsen af ny viden er generelt meget positive. Størstedelen af deltagerne mener, at de i et eller andet omfang har fået ny viden omkring mad og bevægelse.

Mange deltagere har formået at omsætte ny eller eksisterende viden til praksis. Deltagernes vurderinger af udviklingen af handlekompetence omkring madlavning og bevægelse er således generelt meget positive. 94 % af familierne, 93 % af de svært overvægtige og 92 % af de overvægtige vurderer, at de har fået sundere madvaner, mens 91 % af familierne, 85 % af de svært overvægtige og 82 % af de overvægtige mener, de har fået mere bevægelse ind i deres hverdag. Næsten 20 % af de overvægtige og 33 % af de svært overvægtige er begyndt i idræts- og foreningstilbud som følge af projektet. Hos familierne drejer dette sig kun om 6 %, men det må i den sammenhæng tages i betragtning, at 29 % af familierne allerede inden kurset deltog i forenings- og klubtilbud.

Da der er tale om et projekt, hvor kun relativt få borgere har deltaget, og deltagerne desuden ikke har været gennem identiske forløb, kan der ikke siges noget entydigt om effekten af livsstilskurserne. De overvægtige, de svært overvægtige og de forældre, der har deltaget i projektet, har dog i gennemsnit formået at stabilisere deres vægt eller tabe sig få kilo, ligesom de deltagende børn i gennemsnit har sænket deres z-score. Disse gennemsnit dækker dog over store individuelle forskelle. Størstedelen af deltagerne har endvidere opnået bedre trivsel både psykisk og fysisk. Der er dog en relativ stor gruppe af forældre og børn, der på nogle områder ikke har oplevet nogen udvikling, fordi de mener, deres trivsel også inden kurset var høj.

# Baggrund, evalueringsspørgsmål, metode og læsevejledning

---

## Baggrund

Baggrunden for projekt "Rundt Om Sundt" er Haderslev Kommunes sundhedsprofil fra 2008, der viste, at andelen af både overvægtige og svært overvægtige borgere over 15 år i Haderslev Kommune (49,1 % / 14,5 %) er højere end landsgennemsnittet (46,7 % / 13,4 %). Sundhedsprofilen for Haderslev Kommune viste endvidere, at 56,9 % af borgerne (over 16 år) ønsker et vægttab.<sup>1</sup> Forekomsten af overvægt blandt de 6-16årige i Danmark er stigende, og undersøgelser viser, at 70 % af dem, der er overvægtige som unge, også bliver det som voksne.<sup>2</sup>

Erfaringer med vægttabsforløb viser, at det er nødvendigt med en tværfaglig indsats indenfor kost, fysisk aktivitet og psykologiske aspekter for at opnå varige vægttab eller vægtvedligeholdelse. Senest er det dokumenteret i evalueringen af et stort satspuljeprosjekt om vægttab og vægtvedligeholdelse, at vægtstoprådgivning efter "Små Skridt"-metoden giver gode resultater hos målgruppen.<sup>3</sup>

Haderslev Kommune ønskede med projekt Rundt Om Sundt

- At forebygge at flere borgere i Haderslev Kommune bliver svært overvægtige
- At reducere eller stabilisere overvægten blandt de overvægtige og svært overvægtige borgere

Haderslev Kommune opstillede endvidere følgende delmål for projektet

- At sænke indtagelsen af fedt- og sukkerrige fødevarer og at øge indtagelsen af fiberrige fødevarer
- At der skabes handlekompetence med hensyn til madlavning og valg af sunde fødevarer
- At stimulere til en mere fysisk aktiv livsstil og til øget deltagelse i organiseret og ikke-organiseret fysisk aktivitet
- At der opnås en positiv indflydelse på de psykosociale faktorer

Projekt Rundt Om Sundt tilbyder livsstilskurser til følgende fire målgrupper

- Voksne med BMI mellem 25-35 (overvægtige)
- Voksne med BMI over 35 (svært overvægtige)
- Familier med overvægtige børn<sup>4</sup>
- Overvægtige unge og/eller unge med usund livsstil relateret til kost og fysisk aktivitet

---

<sup>1</sup> Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed (2011). Den nationale Sundhedsprofil 2010 ([www.sundhedsprofil2010.dk](http://www.sundhedsprofil2010.dk))

<sup>2</sup> Sundhedsstyrelsen (sst.dk)

<sup>3</sup> NIRAS og Sundhedsstyrelsen (2011). Vægtstop – Resultater fra midtvejsevalueringen af satspuljen "Vægttab og vægtvedligeholdelse blandt svært overvægtige voksne" (<http://www.sst.dk/publ/Publ2011/CFF/Overvaegt/VaegtstopMidtvejsevaluering.pdf>)

<sup>4</sup> På baggrund af børnenes BMI udregnet i forhold til alder og køn

Fokus for alle livsstilskurserne er tilegnelse af handlekompetence og motivation for adfærdændring. Tanken er, at denne tilgang vil danne udgangspunkt for fastholdelse af de sundere vaner, der på længere sigt kan sikre et fortsat vægttab eller vægtstabilisering. Livsstilskurserne har alle bestået af forskellige aktiviteter inden for mad og bevægelse. Derudover har alle kurser for overvægtige og familier indeholdt coaching, mens dette ligeledes har været tilfældet for halvdelen af kurserne for svært overvægtige. Projektbeskrivelsen angiver forskellige fokus for målgrupperne. For overvægtige voksne er det primære fokus mad, for voksne med svær overvægt er det primære fokus bevægelse og for familier er fokus ligeligt fordelt på mad, bevægelse og coaching. Kurserne udbydes skiftevis i Haderslev og i Vojensområdet. Der er i projektperioden ikke afvejet væsentligt fra projektbeskrivelsen.

I denne evaluering indgår erfaringerne fra fire kursusforløb for overvægtige, fire kursusforløb for svært overvægtige, seks kursusforløb for familier samt et enkelt tiltag for unge.

Evalueringen er gennemført som en virkningsevaluering med fokus på at undersøge, hvordan en given indsats, bygget på en række hypotetiske årsags-virkningssammenhænge, virker i praksis. På baggrund af den allerede opstillede programteori kan projektet skematiseres som i figur 1. Evalueringen vil have fokus på indsatsen, udbyttet og effekten, idet målet har en langsigtet karakter, som det ikke er muligt at evaluere ved projektperiodens udløb.

Figur 1. Skematisering af projektet

Indsats	Udbytte	Effekt	Mål
Teoretisk viden (Kost og bevægelse)	Viden og inspiration til sundere kost- og bevægelsesvaner	Sundere livsstil	Vende den negative udvikling i antallet af overvægtige borgere i Haderslev Kommune
Praktisk erfaring (Madlavning og bevægelse)	Motivation for adfærdændringer	Vægttab eller vægtstabilisering	
Ud-af-huset aktiviteter	Handlekompetence til adfærdændringer	Forbedret trivsel og livskvalitet	
Coaching/vejledning	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Øget fysisk aktivitetsniveau generelt og i foreningsregi</li> <li>- Sundere madvaner</li> </ul>	Forbedret selvtillid og selvværdsfølelse	
	Netværksdannelse og erfaringsudveksling		

## Evalueringens formål

Evalueringen har til formål at belyse væsentlige aspekter af kursusforløbenes organisering og deltagerne udbytte i form af viden og handlekompetence. Evalueringen har desuden til formål at undersøge om deltagerne på baggrund af deres deltagelse i projektet har opnået et vægttab eller en vægtstabilisering. Endelig skal evalueringen undersøge projektets effekt på deltageres trivsel herunder deres fysiske og psykiske velvære samt sociale velbefindende.

## Metode

Evalueringen bygger på en række data indsamlet af Haderslev Kommune i projektperioden. Data indsamlet under projektperioden suppleres af et interview med projektkoordinatorerne, der har varetaget al undervisning indenfor mad og bevægelse og desuden har været ansvarlige for den overordnede organisering af kursusforløbene. Projektkoordinatorerne er blevet interviewet ud fra en semistruktureret interviewguide. De overordnede temaer for interviewet var kursusforløbenes deltagere, kursusforløbenes organisering og indhold, deltagernes udbytte og kursusforløbets effekt. Derudover ønskedes yderligere oplysninger om indsatserne for unge med overvægt og/eller usund livsstil, idet der ikke forelå yderligere resultater herfra.

Da der er tale om et projekt, hvor kun relativt få borgere har deltaget (107 borgere og 30 familier), og deltagerne desuden ikke har været gennem et identiske forløb, må data fra spørgeskemaundersøgelsen og de fysiologiske målinger tages med de nødvendige forbehold. Der kan ikke siges noget endegyldigt om udbyttet af kursusforløbene og ej heller noget generelt gyldigt om sammenhængen mellem udbyttet af kursusforløbene og effekterne. Der kan derimod af datamaterialet udledes nogle tendenser, som bidrager til at efterleve evalueringens formål og kan anvendes i en fremadrettet udvikling/implementering af indsatser målrettet overvægtige i Haderslev Kommune.

## Spørgeskemaundersøgelse

Alle deltagere på voksenholdene samt forældre på familieholdene udfyldte ved endt kursusforløb et elektronisk spørgeskema. Spørgeskemaet indeholdte spørgsmål om deltagernes oplevelse af kursets organisering og indhold, deres egen indsats, vidensudbytte, vaneændringer samt deres mening om kursusforløbet og metoden. Projektkoordinatorerne har undervejs ændret i spørgeskemaet, hvilket betyder, at nogle spørgsmål er ens for alle deltagere i de tre kategorier, mens andre er forskellige. Antallet af respondenter for de enkelte spørgsmål vil fremgå af diagrammerne.

Spørgeskemaerne er behandlet i spørgeskemasystemet, SurveyXact. Ikke alle figurer summer til 100 %, hvilket hænger sammen med sammenlægningen af de enkelte spørgeskemaer for de forskellige kursusforløb, der gør, at spørgsmålene bliver betragtet som multiple choice variabler. Alle diagrammer er præsenteret i bilag A.

Der er ikke foretaget spørgeskemaundersøgelse for delprojektet for overvægtige unge og/eller unge med usund livsstil relateret til kost og fysisk aktivitet

## Fysiologiske målinger

Af figur 2 fremgår hvilke målinger, der er blevet foretaget på henholdsvis overvægtige voksne, svært overvægtige voksne, overvægtige børn i familier og overvægtige forældre i familier. Der er ikke medtaget målinger på de børn og voksne i familier, der ved projektets start ikke kunne kategoriseres som overvægtige ud fra deres BMI. Rådata er anvendt, og der er af evaluator ikke foretaget nogen eksklusion af data. Alle data er afrundet til nærmeste hele tal.

Målingerne på deltagerne på livsstilskurserne for voksne med overvægt og voksne med svær overvægt er foretaget i Haderslev Kommunes Sundhedsbus.

Figur 2. Oversigt over fysiologiske målinger

	Vægt	Taljemål	Hoftemål	Fedtmasse	Muskelmasse	z-score	Kondital
Overvægtige voksne	X	(X)	(X)	X	X		X
Svært overvægtige voksne	X	(X)	(X)	X	X		X
Overvægtige børn	X	X	X			X	
Overvægtige forældre	X	X	X				
Unge							

#### *Vægt*

Målet er vægtreduktion eller vægtstabilisering.

#### *Talje-hofte mål*

Målet er reduceret/fastholdt taljemål og hoftemål.

Taljemålene og hoftemål for overvægtige og svært overvægtige voksne er ikke medtaget, idet projektkoordinatorerne vurderede, at målingerne var forbundet med for stor usikkerhed. Dette skyldes, at det ikke var den samme person, som målte deltagerne gennem hele forløbet.

#### *Fedtmasse og muskelmasse*

Målet er reduceret/fastholdt fedtmasse samt øget/fastholdt muskelmasse.

Fedt- og muskelmasse er målt med en impedansmåler. En impedansmåler er en vægt, der kan måle en persons fedt- og muskelmasse. Det er vigtigt at være opmærksom på, at den anvendte impedansmåler primært måler fedt- og muskelmasse i den nederste del af kroppen, og at det derfor primært er ændringer i fedt- og muskelmasse i denne del af kroppen, der registreres. Man skal ligeledes være opmærksom på usikkerheder i forhold til eventuelt menstruation, fyldt blære, alkoholindtag og hård motion (op til 12 timer inden måling).

#### *Z-score*

Målet er reduceret/fastholdt z-score.

Z-scoren angiver afvigelsen af et barns BMI i forhold til en referencegruppens BMI-gennemsnit, der matcher barnets køn og alder.

#### *Kondital*

Målet er øget eller fastholdt kondital.

Konditallet defineres som kroppens maksimale iltoptagelseshastighed delt med kropsvægten. Det betyder, at konditallet både kan ændres ved at ændre kroppens maksimale iltoptagelseshastighed og ved at ændre kropsvægten.

Konditallet er målt ved en et-punkts cykeltest. Et-punkts testen er en meget anvendt test, da den er let at udføre og ikke kræver meget udstyr. Testen er indirekte og udføres ikke til udmattelse men til Borg 15.<sup>5</sup> Testen er forbundet med nogen usikkerhed, da den er baseret på

<sup>5</sup> Borg 15 defineres som 'snakkegrænsen'



subjektive vurderinger, af hvornår Borg 15 er opnået af både deltageren, og af den, der udfører testen. Yderligere er det ikke samme personer, der har udført testen hver gang.

## Læsevejledning

Evalueringen består af en opsummering af de vigtigste konklusioner for kursusforløbene for overvægtige voksne, svært overvægtige voksne og familier med overvægtige børn. Evalueringen indeholder derudover de vigtigste konklusioner omkring de erfaringer, projektkoordinatorerne har gjort sig omkring tiltag for overvægtige unge og/eller unge med usund livsstil relateret til kost og fysisk aktivitet. Evalueringen slutes af med overvejelser til fremtidig implementering.

Baggrunden for konklusionerne findes i bilag A. Bilaget er bygget op, så målgrupperne er evalueret særskilt.

# Overvægtige voksne

## Kursets deltagere

55 borgere har i projektperioden taget imod tilbuddet. Gennemførelsesprocenter har samlet været på 91 %. Deltagerne har primært været kvinder, og alle deltagere har haft dansk nationalitet.

## Kursets indhold og organisering

Nedenfor ses en oversigt over kursets delelementer

Figur 3. Oversigt over kursets delelementer

	<b>Vojens 2010</b>	<b>Haderslev 2010</b>	<b>Vojens 2011</b>	<b>Haderslev 2011</b>	<b>Gennemsnit</b>
<b>Tilmeldte</b>	12	12	14	17	14
<b>Gennemførelse %</b>	83	92	100	88	91
<b>Mødegange</b>	23	20	20	20	21
<b>Bevægelse</b>	10	8	7	9	9
<b>Bevægelsesteori</b>			1	1	1
<b>Kostteori</b>		2	1	1	1
<b>Madlavning</b>	6	4	3	3	4
<b>Individuel kostvejledning</b>	5	4	3	2	4
<b>Aktiviteter ud af huset</b>	2	3	2	2	2
<b>Gruppecoaching</b>	2	2	2	2	2
<b>Individuel coaching</b>			2	2	1

70 % af kursusdeltagerne finder antallet af kursusgange passende. Flere deltagere giver udtryk for et ønske om, at undervisningen spredes ud over flere uger, så der ikke kommer til at ligge flere undervisningsgange i samme uge. Undervisningen har fundet sted på hverdageftermiddage. 85 % af deltagerne finder dette tidspunkt passende, men mange giver dog også udtryk for, at undervisningen meget gerne må placeres senere af hensyn til familie- og arbejdsliv.

Prioriteringen af undervisningens delelementer har ændret sig lidt undervejs. Der er blandt andet udbygget med enkelte teoretiske undervisningsgange, ligesom gruppecoachingen for de voksne er blevet suppleret med individuel coaching.

Der har gennem hele forløbet været fokus på praktisk madlavning og bevægelse, ligesom der under hele kursusforløbet har været ud-af-huset-aktiviteter. Deltagerne tilskriver aktiviteter

ud-af-huset<sup>6</sup> stor betydning for deres mod og lyst til fremtidig deltagelse i forenings- og klubtilbud. 86 % af deltagerne har overordnet været tilfredse eller meget tilfredse med kursets opbygning.

Mange deltagere udtrykker ønske om, at et eller flere af kursernes delelementer kommer til at fylde mere. Det er dog meget differentieret, hvilke kursuselementer deltagerne ønsker opprioriteret, hvilket afspejler meget forskellige behov blandt deltagerne.

### **Deltagernes udbytte**

Deltagernes egne vurderinger af tilegnelsen af ny viden er generelt meget positive. Størstedelen af deltagerne mener, at de i et eller andet omfang har fået ny viden omkring madlavning og bevægelse. Der er dog enkelte deltagere, der ikke mener de har fået ny viden, hovedsageligt fordi de mener, de vidste det hele i forvejen.

Mange deltagere har formået at omsætte viden til praksis. Deltagernes egne vurderinger af udviklingen af handlekompetence omkring mad og bevægelse er således generelt meget positive. 92 % af deltagerne vurderer, at de har fået sundere madvaner, mens 82 % vurderer, at de har fået mere bevægelse ind i deres hverdag. Næsten 20 % af deltagerne er begyndt i idræts- og foreningstilbud som følge af projektet, mens 33 % fortsat ikke ønsker at deltage i disse tilbud.

66 % af deltagerne vurderer selv, de har fået et udbytte af coachingen. Deltagerne udtrykker primært ønske om individuel coaching. Af kommentarerne fremgår, at udbyttet af coachingen er meget afhængig af den tilknyttede coach, som ikke har været den samme for alle kursusforløb.

35 % af deltagerne har gennem projektet opbygget nye netværk som bruges til blandt andet fælles bevægelse og madlavning og til støtte og opbakning. De, der ikke har fået nye netværk, begrundet det med travlhed og en i forvejen stor omgangskreds.

### **Deltagernes egen indsats**

Deltagernes vurderinger af egen indsats er meget blandede. Flest deltagere vurderer, at deres indsats som helhed har været nogenlunde eller høj, mens ingen vurderer, at deres egen indsats har været lav. Deltagerne vurderer generelt deres indsats omkring madområdet højere end deres indsats omkring bevægelsesområdet. Dette afspejles til dels i deltagerne tilegnelse af viden og handlekompetence på de to områder, hvor viden og handlekompetence indenfor madlavning overordnet set vurderes lidt mere positivt end inden for bevægelse. Dette kan hænge sammen med at det primære fokus for livsstilskurserne til overvægtige har været maddelen.

### **Effekt**

Deltagernes øgede handlekompetence inden for såvel madlavning som fysisk aktivitet afspejles i små men positive ændringer i vægt, fedtmasse og kondital ved kursets afslutning. 79 % af

---

<sup>6</sup> Aktiviteter ud-af-huset dækker over aktiviteter i svømmehal og fitnesscenter samt orienteringsløb, skovfitness, discgolf og andre udendørs bevægelsesaktiviteter

deltagerne har tabt sig eller fastholdt deres vægt gennem kursusforløbet, ligesom 84 % har sænket eller vedligeholdt deres fedtmasse. Det gennemsnitlige vægttab er ved kursets afslutning 3 kg, mens den gennemsnitlige reduktion i fedtmasse er 2 kg. 77 % af deltagerne har øget deres kondital over kursusforløbet, og det gennemsnitlige kondital er således steget med 7 %.

Figur 4. Kortsigtet udvikling i deltageres vægt, fedtmasse, muskelmasse og kondital (overvægtige)

	Kursus start	Kursus slut	Ændring	Ændring
Vægt	95 kg	91 kg	-3 kg	-3 %
Fedtmasse	38 kg	36 kg	-2 kg	-9 %
Muskelmasse <sup>7</sup>	53 kg	52 kg	-1 kg	-2 %
Kondital	30 ml/min/kg	32 ml/min/kg	2 ml/min/kg	7 %

Ovenstående ændringer dækker over store individuelle forskelle. F.eks. har nogle deltagere tabt sig meget, mens andre deltagere har øget vægten meget, ligesom der både er deltagere, der har øget deres kondital meget, og deltagere, der har fået et meget lavere kondital.

Det er ikke muligt med de foreliggende data at sige noget om de langsigtede virkninger af projektet, idet for få deltagere har deltaget i de langsigtede målinger på vægt, fedtmasse, muskelmasse og kondital. For de deltagere, der er målinger på, er tendensen dog fortsat positiv 9-10 måneder efter kursus start.

Størstedelen af deltagerne har opnået bedre trivsel både psykisk og fysisk. Sammenlignes deltageres svar før kurset med svarene efter kurset, vurderer en større andel af deltagerne efter kurset, at deres helbred er vældig godt eller fremragende, ligesom færre efter kurset vurderer, at deres helbred er dårligt eller mindre godt.

### **Deltageres vurdering af metoden og projektet generelt**

90 % af deltagerne oplever, at de i et eller andet omfang har nået de mål, de satte sig for i løbet af kurset, ligesom 98 % mener, at metoden Små Skridt i et eller andet omfang var en god metode til at lave ændringer i deres hverdag. Næsten alle deltagere kan anbefale andre at deltage i et tilsvarende kursusforløb.

---

<sup>7</sup> Muskelmassen vil ofte reduceres i forbindelse med et vægttab pga. energiunderskud

# Svært overvægtige voksne

## Kursets deltagere

52 borgere har i projektperioden taget imod tilbuddet. Gennemførelsesprocenten var på 79 %. Deltagerne har primært været kvinder, og alle deltagere på nær en én har haft dansk nationalitet.

## Kursets indhold og organisering

Nedenfor ses en oversigt over kursets delelementer

Figur 5. Oversigt over kursets delelementer

	Vojens 2010	Haderslev 2010	Vojens 2011	Haderslev 2011	Gennemsnit
<b>Tilmeldte</b>	11	14	12	15	13
<b>Gennemførelse %</b>	82	71	83	80	79
<b>Mødegange</b>	23	18	19	20	20
<b>Bevægelse</b>	19	15	12	11	14
<b>Bevægelsesteori</b>			1	1	1
<b>Kostteori</b>	4	3	2	2	3
<b>Madlavning</b>				2	1
<b>Individuel kostvejledning</b>					0
<b>Aktiviteter ud af huset</b>	3	3	4	2	3
<b>Gruppecoaching</b>			2	2	1
<b>Individuel coaching</b>			2	2	1

58 % af kursusdeltagerne finder antallet af kursusgange passende. Mange deltagere giver udtryk for, at kurset har været for kort, og at der er behov for en opfølgingsperiode i den efterfølgende periode, hvor vaner skal blive til rutiner. Undervisningen har fundet sted på hverdagseftermiddage. 78 % af deltagerne finder dette tidspunkt passende, men mange giver dog også udtryk for, at undervisningen meget gerne må placeres senere af hensyn til familie- og arbejdsliv.

Prioriteringen af undervisningens delelementer har ændret sig lidt undervejs i projektperioden. Der er blandt andet udbygget med enkelte teoretiske undervisningsgange omkring bevægelse og enkelte undervisningsgange i praktisk madlavning, ligesom der er udvidet med såvel gruppecoaching som individuel coaching. For ikke at øge antallet af mødegange medførte det færre gange med bevægelse. De deltagere, der ikke er blevet tilbudt coaching i kursusforløbet, udtrykker ønske om et sådan tilbud.

Der har gennem hele kursusforløbet været fokus på bevægelse i praksis, ligesom alle deltagere har fået tilbud om kostteori. Den praktiske madlavning har dog fyldt mindre end på kurset for overvægtige. 81 % af deltagerne har overordnet været tilfredse eller meget tilfredse med kursets opbygning. Gennemgående for mange er dog, at de ønsker, at mad i teori og praksis

bliver en større del af det eksisterende kursus, eller at det nuværende kursus suppleres med et efterfølgende kursus med fokus på madlavning. Derudover har mange deltagere ønske om flere ud-af-huset aktiviteter og flere opfølgende målinger undervejs i kursusforløbet. Deltagerne er meget begejstrede for ud-af-huset aktiviteterne, som er en øjenåbner for mange i forhold til at prøve nye aktivitetsformer og at indse, at eksisterende forenings- og klubtilbud også kan rumme svært overvægtige deltagere.

### **Deltagerne udbytte**

Deltagernes egne vurderinger af tilegnelsen af ny viden er generelt meget positive. Størstedelen af deltagerne mener, at de i et eller andet omfang har fået ny viden omkring madlavning og bevægelse. Der er dog også op mod 33 % af deltagerne, der for elementer af undervisningen ikke mener, de har opnået ny viden. Flest vurderer, at de har fået viden om bevægelse, hvilket også har været det centrale fokus for kurset.

Mange deltagere har formået at omsætte ny eller eksisterende viden til praksis. Deltagernes egne vurderinger af udviklingen af handlekompetence omkring mad og bevægelse er således generelt meget positive. 93 % af deltagerne vurderer, at de har fået sundere madvaner, mens 85 % vurderer, at de har fået mere bevægelse ind i deres hverdag. 33 % af deltagerne er begyndt i idræts- og foreningstilbud som følge af projektet ligesom lidt over 33 % har fået større lyst hertil.

78 % af deltagerne har gennem projektet opbygget nye netværk. Mange deltagere har tilmeldt sig svømning eller fitness sammen, mens andre bruger det nye netværk til samtaler og opbakning. Der er dog også deltagere, der oplever, det er svært at komme ind på livet af hinanden.

### **Deltagernes egen indsats**

Deltagernes vurderinger af egen indsats er meget blandede. Flest deltagere vurderer, at deres indsats som helhed har været høj, mens kun meget få vurderer, at deres indsats har været lav eller meget lav. Deltagerne vurderer generelt deres indsats omkring bevægelse højere end deres indsats omkring madlavning. Dette afspejles til dels i deltageres tilegnelse af handlekompetence inden for de to områder, hvor handlekompetence indenfor bevægelse overordnet set vurderes mere positivt end for madlavning.

### **Effekt**

Deltageres øgede handlekompetence inden for såvel mad som bevægelse afspejles i små men positive ændringer i vægt, fedtmasse, muskelmasse og kondital ved kursets afslutning.

81 % af deltagerne har tabt sig eller fastholdt deres vægt gennem kursusforløbet, ligesom 84 % har sænket eller vedligeholdt deres fedtmasse. Det gennemsnitlige vægttab er ved kursets afslutning 2 kg, ligesom den gennemsnitlige reduktion i fedtmasse er 2 kg. 87 % af deltagerne har øget deres kondital over kursusforløbet, og det gennemsnitlige kondital er steget med 11 %. Disse ændringer dækker over store individuelle forskelle deltagerne imellem.

Figur 6. Kortsigtet udvikling i deltagernes vægt, fedtmasse, muskelmasse og kondital (svært overvægtige)

	Kursus start	Kursus slut	Ændring	Ændring
Vægt	116 kg	114 kg	-2 kg	-2 %
Fedtmasse	55 kg	53 kg	-2 kg	-3 %
Muskelmasse	57 kg	58 kg	1 kg	1 %
Kondital	23 ml/min/kg	25 ml/min/kg	2 ml/min/kg	11 %

Ligesom hos de øvrige målgrupper er det ikke muligt med de foreliggende data at sige noget om de langsigtede virkninger af projektet, idet for få deltagere har deltaget i de langsigtede fysiologiske målinger. For de svært overvægtige, der er målinger på, er tendensen dog fortsat positiv 9-10 måneder efter kursus start. Størstedelen af deltagerne har opnået bedre trivsel både psykisk og fysisk. Sammenlignes deltagernes svar før kurset med svarene efter kurset, vurderer en større andel af deltagerne efter kurset, at deres helbred er vældig godt, ligesom færre efter kurset vurderer, at deres helbred er dårligt eller mindre godt.

#### **Deltagernes vurdering af metoden og projektet generelt**

85 % af deltagerne mener, at de i et eller andet omfang har nået de mål, de satte sig for i løbet af kurset, ligesom 95 % mener, at metoden Små Skridt i eller andet omfang var god til at medføre ændringer i deres hverdag. Alle deltagere kan anbefale andre at deltage i et tilsvarende kursusforløb.

# Familier med overvægtige børn

## Kursets deltagere

30 familier har i projektperioden taget imod tilbuddet. Gennemførelsesprocenten har samlet været på 74 %. I familiekurserne indgik både overvægtige børn, deres forældre og søskende, da der forventedes at hele familien deltog i livsstilskurset. 68 % af de tilmeldte børn og 69 % af de tilmeldte forældre var ved starten af kurset overvægtige. Alle deltagerne finder det positivt, at hele familien har deltaget i kursusforløbet. Alle deltagerne har haft dansk nationalitet.

## Kursets indhold og organisering

Nedenfor ses en oversigt over kursets delelementer

Figur 7. Oversigt over kursets delelementer

	Vojens 2010	Haderslev 2010	Vojens 2011	Haderslev 2011	Gennemsnit
<b>Tilmeldte</b>	14	7	9	2	0
<b>Gennemførelse %</b>	100	43	78		0
<b>Mødegange</b>	17	20	20		0
<b>Bevægelse</b>	7	7	7		0
<b>Bevægelsesteori</b>					0
<b>Kostteori</b>	1	2	2		0
<b>Madlavning</b>	7	7	7		0
<b>Individuel kostvejledning</b>					0
<b>Aktiviteter ud af huset</b>	3	2	2		0
<b>Gruppecoaching</b>	3	4	4		0
<b>Individuel coaching</b>					0

60 % af kursusdeltagerne finder antallet af kursusgange passende. Mange deltagere giver udtryk for, at kurset har været for kort, og deltagerne foreslår blandt andet, at der bliver flere kursusgange af kortere varighed, at kursusgangene spredes mere jævnt ud over månederne og at der kommer en opfølgning på kursusforløbet for at sikre, at de nye vaner fastholdes. Undervisningen har fundet sted om lørdagen. 89 % af deltagerne finder dette tidspunkt passende. Der er dog også mange deltagere, der gerne så undervisningen placeret på hverdage, hvilket ifølge projektkoordinatorerne efterfølgende med succes er ved at blive afprøvet.

Prioriteringen af undervisningens delelementer har været næsten den samme på alle kursusforløbene med lige stor prioritering af praktisk madlavning og bevægelse. Deltagerne er endvidere alle blevet tilbudt familiecoaching, hvilket 79 % vurderer, de har fået udbytte af. Der er dog kun meget få deltagere, der undervejs har benyttet sig af mailkorrespondance med coachen. Deltagerne har meget forskellige ønsker om, hvilke af kursets delelementer, de



ønsker prioriteret højere, hvilket kan afspejle et meget individuelt behov blandt de enkelte familier.

### **Deltagerne udbytte**

Deltagernes egne vurderinger af tilegnelsen af ny viden er generelt meget positive. Størstedelen af deltagerne mener, at de i et eller andet omfang har fået ny viden omkring madlavning og bevægelse, mens kun meget få slet ikke mener, de har fået ny viden omkring madlavning og bevægelse.

Mange deltagere har formået at omsætte ny eller eksisterende viden til praksis. Deltagernes vurderinger af udviklingen af handlekompetence omkring madlavning og bevægelse er således generelt meget positive. 94 % af deltagerne vurderer, at de har fået sundere madvaner, mens 91 % vurderer at hele familien eller enkelte familiemedlemmer har fået mere bevægelse ind i deres hverdag. Kun 6 % af deltagerne er dog startet i forenings- eller klubtilbud som følge af projektet, mens 38 % har fået mere lyst hertil. Det må i denne sammenhæng tages i betragtning, at 29 % allerede inden kurset deltog i forenings- og klubtilbud. Nogle deltagere udtrykker, at det kan være svært at finde forenings- og klubtilbud, hvor hele familien kan deltage. Ud over ændrede kost- og motionsvaner mener mange deltagere også, at kursusforløbet blandt andet har givet deres børn gode oplevelser med familien, nye venner og mere selvtillid.

Omtrent halvdelen af deltagerne vurderer, at familien og/eller børnene gennem projektet har fået nye venner.

### **Deltagernes egen indsats**

Deltagernes vurderinger af egen indsats er meget forskellige. Flest deltagere vurderer, at deres indsats som helhed har været høj, mens ingen vurderer, at deres indsats har været lav eller meget lav. Deltagerne vurderer generelt deres indsats omkring bevægelse højere end deres indsats omkring madlavning.

### **Effekt**

Z-scoren angiver afvigelsen af et barns BMI i forhold til en referencegruppens BMI-gennemsnit, der matcher barnets køn og alder. 90 % af de børn, der var overvægtige ved kurset start, har formået at reducere deres z-score i kursusforløbet. 15 % af børnene er flyttet fra kategorien svært overvægtig til overvægtig, mens 10 % af børnene er flyttet fra kategorien overvægtig til kategorien normalvægtige.

Børnenes fik også før og efter kurset målt deres talje- og hoftemåls. Når disse data analyseres er det dog vigtigt at tage højde for de naturlige ændringer, der sker i pigernes kropsdimensioner, når de går i puberteten.

Figur 8. Kortsigtet udvikling i de overvægtige børns z-score, taljemål og hoftemål (børn)

	Kursus start	Kursus slut	Ændring	Ændring
z-score	2,53	2,32	-0,22	-9 %
Taljemål	81 cm	79cm	-2 cm	-2 %
Hoftemål	82 cm	81 cm	-1 cm	- 1 %

84 % af de forældre, som ved kursets start var overvægtige har tabt sig eller fastholdt deres vægt, og det gennemsnitlige væggtab er for denne gruppe 2 kg. 88 % af deltagerne har endvidere fastholdt eller reduceret deres taljemål, ligesom 80 % af deltagerne har fastholdt eller reduceret deres hoftemål. Deltagerne har i gennemsnit mindsket deres taljemål med 4cm, mens deltagerens hoftemål i gennemsnit er blevet reduceret med 1cm.

Figur 9. Kortsigtet udvikling i deltagerens vægt og taljemål og hoftemål (forældre)

	Kursus start	Kursus slut	Ændring	Ændring
Vægt	96 kg	94 kg	-2 kg	-2 %
Taljemål	108cm	103cm	-4 cm	-4 %
Hoftemål	117	115	-2 cm	-1 %

Ovenstående ændringer dækker over store individuelle forskelle mellem såvel børn som forældre.

Ligesom hos de øvrige målgrupper er det ikke muligt med de foreliggende data at sige noget om de langsigtede virkninger af projektet, idet for få deltagere har deltaget i de langsigtede fysiologiske målinger.

Størstedelen af både forældrene og børnene har opnået bedre trivsel som følge af projektet. Der er dog også en relativ stor gruppe af både forældre og børn, der på nogle områder ikke oplever nogen udvikling, fordi de mener, at deres trivsel også inden kurset var høj. F.eks. er der en stor andel af forældrene, der vurderer, at deres børn har fået større fysisk velvære, mens en mindre andel af forældrene vurderer, at deres børn har fået større psykisk velvære. Set på familien som helhed vurderer 88 % af deltagerne, at de som familie har fået det bedre.

### **Deltagerens vurdering af metoden og projektet generelt**

Omkring halvdelen af deltagerne mener, at Rundt Om Sundt i medium grad har lavet op til deres forventninger, mens den anden halvdel mener, at Rundt om Sundt i høj grad har levet op til deres forventninger. Stort set alle deltagere kan anbefale andre at deltage i et tilsvarende kursusforløb.

# Overvægtige unge og/eller unge med usund livsstil relateret til kost og fysisk aktivitet

---

Det er kun lykkedes at rekruttere nok unge med overvægtsproblemer og/eller usund livsstil til at oprette ét kursusforløb for denne målgruppe med kun ni deltagere. Erfaringen er, at tilbuddene skal integreres i de institutioner, hvor de unge i forvejen befinder sig. Dette er i projektperioden forsøgt gjort på flere områder.

- Samarbejde med ungdomsskolen i Haderslev og Vojens, hvor der er oprettet et hold for unge med fokus på mad og bevægelse. Projektkoordinatorerne fra Haderslev Kommune har været med til at fastlægge undervisningens indhold og finde undervisere, men det er ungdomsskolen selv, der varetager undervisningen. Undervisningen finder sted en gang om ugen, og der er i år syv tilmeldte. Holdet vil også fremtidigt blive udbudt.
- Kompetenceudviklingsforløb i metoden "Små Skridt" for undervisere på Haderslev Produktionsskole.
- Samarbejde med Sct. Sevrin Skole der er en lokal folkeskole. Skolens AKT (Adfærd, Kontakt og Trivsel) medarbejdere har selv været opsøgende i forhold til sparring omkring oprettelsen af et hold for elever på skolen med overvægt, usund livsstil eller trivselsudfordringer. Skolen har fundet frivillige undervisere blandt studerende på læreruddannelsen, fysioterapeutuddannelsen samt ernæring og sundhedsuddannelsen på UC Syddanmark. Tiltaget løber på 2. år, og der er i år 20 børn på holdet mod 10 børn sidste år. Tiltaget på denne skole har spredt sig til andre skoler i kommunen, som har udvist interesse for lignende ordninger. Projektkoordinatorerne har i den forbindelse blandt andet holdt oplæg herom på AKT netværket i Haderslev.

Projektkoordinatorerne har på baggrund af ovenstående fået en vigtig rådgivende rolle for de initiativer, der dukker op på de institutioner, hvor børnene og de unge i forvejen befinder sig.

# Perspektivering – overvejelser i forhold til implementering

---

## Deltagerne

De typiske deltagere har været danske kvinder. Kun meget få deltagere har været mænd og borgere med anden etnicitet. Projektkoordinatorerne fortæller, at der højst har været et par mænd på kursusforløbene for overvægtige og svært overvægtige, men at flere af disse mænd senere er droppet ud. De deltagende mænd har ofte haft familiær tilknytning til en af de kvinder, som har gået på holdet. Projektkoordinatorerne vurderer, at man muligvis i fremtiden kan opnå succes ved at lave rene mandehold og give mandeholdene en profil, der i højere grad appellerer til mænd. Projektkoordinatorerne mener, at omdrejningspunkter som holdsport og madlavning ville kunne tiltrække flere mænd. Der har i projektperioden dog ikke været mulighed for at afvige ret meget fra den oprindelige projektbeskrivelse og afprøve andre tiltag for voksne og familier.

Det er vigtigt, at man ved fremtidig implementering sikrer, at tilbuddene rammer en bred gruppe af overvægtige og svært overvægtige borgere, så det ikke kun er danske kvinder, der er målgruppen, når overvægt skal forebygges eller behandles.

## Organisering

Mange deltagere giver i projektet udtryk for, at de ønsker undervisningen placeret senere på aftenen. Projektkoordinatorerne har ligeledes oplevet, at nogle faggrupper f.eks. dagplejemødre har været forhindret i at deltage i kursusforløbene, fordi det ikke tidsmæssigt har kunnet koordineres med deres arbejde, ligesom der har været kursister uden for arbejdsmarkedet, som hellere havde set undervisningen placeret tidligere på dagen. Projektkoordinatorerne har i indeværende projektperiode været meget afhængige af de tider, de har kunnet få i gymnastiksale og i skolekøkkener. Disse faciliteter er ofte kun tilgængelige i et meget kort tidsrum, efter eleverne har forladt skolerne, og inden idrætsforeningerne begynder deres aktiviteter.

Forankring i et sundhedscenter eller lignende med egne køkken- og bevægelsesfaciliteter vil kunne sikre en større fleksibilitet i tilbuddet og i højere grad tage hensyn til målgruppens arbejds- og familieliv. Der vil f.eks. kunne oprettes hold på både formiddage, eftermiddage og aftener. Projektkoordinatorerne mener endvidere, at en sådan forankring vil styrke samarbejdet med f.eks. forskellige væresteder og socialpsykiatrien.<sup>8</sup>

Der har i projektperioden været udbudt hold for henholdsvis overvægtige og svært overvægtige voksne borgere. Projektkoordinatorerne mener ikke, der er noget til hinder for, at overvægtige og svært overvægtige i fremtiden tilbydes samme kursusforløb. Projektkoordinatorerne vurderer, at det ikke er nødvendigt at differentiere de to målgrupper og dette er allerede i projektperioden blevet afprøvet med succes. Projektkoordinatorerne har

---

<sup>8</sup> Socialpsykiatrien har gentagne gange henvendt sig med interesse for samarbejde om opstart af livsstilstilbud til denne målgruppe da der her er behov for differentierede tilbud med særlige hensyn.

gennem projektperioden forsøgt at forene de bedste elementer fra kursusforløbet for overvægtige og kursusforløbet for svært overvægtige. Sammenlægningen af de to målgrupper giver mulighed for i højere grad at sammensætte holdene med udgangspunkt i f.eks. kursusforløbets tidsmæssige placering på formiddage, eftermiddage eller aftener. Projektkoordinatorerne giver endvidere udtryk for, at holdsammensætningerne kan have afgørende betydning for deltagerens udbytte. Projektkoordinatorerne vurderer, at opdeling af deltagerne efter fysiske niveauer i forbindelse med bevægelsesaktiviteterne, kan give mulighed for at alle får større udbytte.

Mange deltagere giver udtryk for, at forløbet enten har været for kort eller manglet en opfølgingsperiode. Deltagerne når i kursusforløbet at ændre deres vaner, men vanerne når ikke at blive rutiner, og der er dermed risiko for, at deltagerne falder tilbage i deres gamle vaner, hvis ikke deltagerne på den ene eller den anden måde fastholdes over længere tid. Vælger man at strække kursusforløbet over længere tid, kan kursusforløbet evt. startes intensivt op med undervisning hver uge, hvorefter undervisningen kan finde sted hver fjortende dag. På den måde strækkes de nuværende undervisningsgange over længere tid, hvorfor der ikke kræves yderligere ressourcer til at forlænge kurset. En anden mulighed er, at opfølgingsperioden ses i forbindelse med de tests, man ønsker at lave på deltagerne efter kursusforløbets afslutning for at undersøge den langsigtede effekt af indsatsen. Projektkoordinatorerne mener i den forbindelse ikke, at det er attraktivt nok for deltagerne kun at møde op til testning, men at testgangene skal være tilknyttet en aktivitet og, deltagerne evt. tilbydes individuel opfølgning og vejledning. Projektkoordinatorerne oplever endvidere, at nogle deltagere ser kursusforløbet som et projekt, som for dem slutter efter de fem måneders undervisning. Det er derfor vigtigt, at opfølgningen bliver en del af kursustilbuddet, så deltagerne ser projektet som en længerevarende indsats og ikke en indsats, der er begrænset til de fem måneder, som undervisningen i øjeblikket løber over.

Samarbejdet med en boligforening i sydbyen i Haderslev har resulteret i, at beboerne nu har taget initiativet til fortsat at mødes ugentligt til mad og bevægelse. Det er derfor vigtigt at tænke samarbejde ind med forskellige foreninger.

## **Indhold**

Af evalueringen af kursusforløbets indhold fremgår, at deltagerne har meget individuelle behov og dermed også meget forskellige meninger om, hvordan kursusforløbets delelementer bør prioriteres. Nogle ønsker mere teori, mens andre ønsker mere praksis, nogle ønsker mere bevægelse mens andre ønsker mere madlavning etc. For at tilgodese deltagerens individuelle behov kan kursusforløbet f.eks. splittes op i flere delmoduler, som deltagerne kan vælge sig ind på efter behov. Der kan f.eks. være tale om flere forskellige teoretiske og praktiske delmoduler med hver deres fokus – udendørs aktiviteter, sundere madlavning etc. En sådan opbygning vil muligvis også kunne modvirke det dyk i motivationen, som projektkoordinatorerne oplever hos langt de fleste deltagere, når de er halvvejs gennem kursusforløbet. Projektkoordinatorerne udtrykker, at der på dette tidspunkt med fordel kan lægges noget nyt ind, der motiverer deltagerne. Modulopbygningen kan muligvis være medvirkende til, at deltagerne, når de starter på et nyt modul, går ind til modulet med ny energi og gejst, og at deltagerens motivation dermed kan fastholdes gennem hele kursusforløbet.

Nogle deltagere udtrykker stor tilfredshed med, at der samtidig har været fokus på madlavning og bevægelse, mens andre mener, det er en styrke kun at have ét fokus af gangen. En evt. modulordning vil kunne tilgodese begge præferencer.

Der er i kursusforløbet blevet gjort vigtige erfaringer omkring typen af såvel coachen som coachingen. Mange deltagere foretrækker individuel coaching, og projektkoordinatorerne udtrykker i overensstemmelse hermed, at det, at sidde overfor en coach eller anden form for vejleder og få udelt opmærksomhed, giver deltagerne stort udbytte. Der har gennem forløbet været afprøvet forskellige coaches. Erfaringen herfra er, at coachens profil samt undervisernes samarbejde med coachen er afgørende for deltagerens udbytte af coachingen. Det er vigtigt, at coachen har den rigtige sundhedsprofil, at vedkommende har en god forståelse af den metode, der anvendes i projektet, samt at der finder en tæt dialog sted mellem undervisere og coach. Evalueringen viser endvidere, at enkelte deltagere i høj grad har brug for rådgivning inden for det psykiske aspekt for at imødekomme ønsket om vægtstabilisering eller vægttab.

Evalueringen viser, at ud-af-huset aktiviteterne for mange deltagere har stor betydning for deres bevægelsesvaner, når kursusforløbet slutter. Flere deltagere er således startet op med nogle af de aktiviteter, som de på kurset har prøvet at deltage i herunder f.eks. svømning, fitness og orienteringsløb. Ud-af-huset aktiviteterne er på flere måder en øjenåbner for nogle af deltagerne – de prøver aktiviteter, de ellers ikke ville have prøvet, de finder ud af, at der også er andre overvægtige end dem selv i forenings- og klubtilbuddene, og de finder ud af, at de ofte kan fungere på lige fod med de normalvægtige i forenings- og klubtilbuddene.

Projektkoordinatorerne har fra start lagt stor vægt på at tilskynde deltagerne til på den ene eller den anden måde at indgå netværk med hinanden, så de også efter kursusforløbets afslutning kan bruge hinanden aktivt. Projektkoordinatorerne har forsøgt at lægge op til, at deltagerne selv skal finde på måder at organisere fysisk aktivitet sammen – både under og efter kursusforløbet. Det er på nogle hold lykkedes, mens det på andre hold ikke er lykkedes. Nogle hold har blandt andet selv indgået aftaler med en mindfulness coach og en zumba instruktør under kursusforløbet, mens en deltager efter kursusforløbet afslutning har inviteret holdet til 'skydning og løb'.

### **Indsats, udbytte og effekt**

Evalueringen viser, at deltagerne typisk vurderer, at deres indsats set på kurset som helhed har været nogenlunde eller høj. Projektkoordinatorerne har registreret deltagerens fravær de to første kursusperioder. Gennemsnitsfraværet ligger i denne periode mellem 9 % og 18 % for de forskellige kursusforløb. Fraværet for de enkelte deltagere spænder fra 0 % til 40 %. Det er desværre ikke muligt med de foreliggende data at undersøge sammenhængen mellem deltagerens indsats, deres udbytte og effekten heraf. Det er ligeledes heller ikke muligt at undersøge årsagen til deltagerens fravær. En mulig grund kan dog være hensynet til arbejds- og familieliv, der ikke altid har kunnet forenes med undervisningens placering om eftermiddagen særligt i de uger, hvor der har været undervisning flere gange om ugen. Projektkoordinatorerne mener endvidere, at en form for brugerbetaling vil kunne sænke den

gennemsnitlige fraværsprocent, da deltagerne så er mere forpligtede på deres tilmelding. Brugerbetaling er dog pt. ikke lovlig.<sup>9</sup>

Evalueringen viser, at deltagerne vurderer deres indsats forskellig på bevægelses- og madlavningsområdet, hvorfor det muligvis kan være en fordel, at lave kurserne, så deltagerne kun har ét fokus af gangen. Omvendt er der en tæt kobling mellem de to områder, som kan være afgørende for deltagernes udbytte, selvom de ikke prioriterer områderne lige højt.

Projektkoordinatorerne udtrykker, at kursusforløbet primært har givet udslag på deltagernes handlekompetence indenfor madlavning og bevægelse. De udtrykker, at deltagerne har fået grundlagt nye vaner, men at vægttabet for mange først vil vise sig senere, hvilket er i tråd med konceptet bag Små Skridt. Langt de fleste deltagere udtrykker også selv, at de har fået nye madlavnings- og bevægelsesvaner, og de fysiologiske målinger viser endvidere et begrænset, men dog positivt, gennemsnitligt vægttab på alle tre kursustyper.

Det er desværre ikke muligt at konkludere på den langsigtede effekt af kursusforløbet, idet nogle deltagere ved evalueringens afslutning først lige har afsluttet forløbet, mens kun relativt få deltagere på de første hold er mødt op til de opfølgende målinger. Projektkoordinatorerne mener ikke, deltagernes vægttab eller mangel på samme har haft indflydelse på, hvorvidt de er mødt op til de opfølgende målinger eller ej. Der har således både været deltagere, der har tabt sig og deltagere, der ikke har tabt sig, der har deltaget i målingerne. Det er vigtigt, at de opfølgende målinger fra starten fremstår som en del af det projekt, når deltagerne tilmelder sig, og at man på den ene eller den anden måde gør det mere attraktivt at møde op til målingerne f.eks. gennem tilbud om individuel vejledning eller forskellige bevægelses- og madlavningsaktiviteter.

Projektkoordinatorerne vurderer, at det er meget vigtigt med gennemgående undervisere på livsstilskurserne med en anerkendende tilgang til deltagerne.

---

<sup>9</sup> Se 'Opkrævning af brugerbetaling for sundhedsfremmende tilbud til borgere', Haderslev Kommune

Udarbejdet af Mette Munk, adjunkt, UC  
Syddanmark i samarbejde med Louise Schütze  
Peper, projektkoordinator, Haderslev Kommune og  
Anne Larsen, projektkoordinator, Haderslev  
Kommune