

Eigil Boll Hansen

Du bestemmer – vægten indeni

Ekstern evaluering af projekt i Vejen Kommune



Publikationen *Du bestemmer – vægten indeni. Ekstern evaluering af projekt i Vejen Kommune* kan downloades fra hjemmesiden www.akf.dk

AKF, Anvendt KommunalForskning

Købmagergade 22

1150 København K

Telefon: 43 33 34 00

Fax: 43 33 34 01

E-mail: akf@akf.dk

© 2012 AKF og forfatteren

Mindre uddrag, herunder figurer, tabeller og citater, er tilladt med tydelig kildeangivelse. Skrifter, der omtaler, anmelder, citerer eller henviser til nærværende, bedes sendt til AKF.

© Omslag: Phonowerk, Lars Degnbol

Forlag: AKF

ISBN: 978-87-7509-201-7

i:\08 sekretariat\forlaget\ebh\5070\5070_du_bestemmer_vægten_vejen_kommune.docx

Januar 2012

AKF, Anvendt KommunalForskning

AKF's formål er at levere ny viden om væsentlige samfundsforhold. Hovedvægten ligger på forskning i velfærds- og myndighedsopgaver i kommuner og regioner. Det overordnede mål er at kvalificere beslutninger og praksis i det offentlige.

Egil Boll Hansen

Du bestemmer – vægten indeni

Ekstern evaluering af projekt i Vejen Kommune

Forord

Overvægt blandt børn og unge er ikke alene en sundhedsmæssig udfordring i Vejen Kommune, men også i de fleste af landets øvrige kommuner. Det er derfor væsentligt, at der på systematisk vis opsamles erfaringer med indsatser i forhold til overvægt blandt børn og unge. Denne eksterne evaluering af projektet *Du bestemmer – vægten indeni* skal derfor ses som et bidrag til den samlede viden om virkninger af indsatser i forhold til overvægt blandt børn og unge. Evalueringen kan dermed være med til at pege på, hvordan indsatserne mest hensigtsmæssigt kan udformes for at opnå resultater.

Denne rapport henvender sig således primært til personer, som beskæftiger sig med at planlægge og tilrettelægge sundhedsfremmende indsatser i forhold til overvægtige børn og unge.

Den eksterne evaluering, som er gennemført af docent Eigil Boll Hansen, AKF, bygger hovedsageligt på materiale, som er tilvejebragt af Vejen Kommune gennem projektkoordinatoren.

Den eksterne evaluering er finansieret af Vejen Kommune.

Eigil Boll Hansen

December 2011

Indhold

Sammenfatning	7
1 Baggrund og formål med projektet samt AKFs rolle	11
2 Design og materiale til den eksterne evaluering	13
3 Projektets opbygning, metode, aktiviteter og deltagere	16
4 Vurderinger af kursusforløbene	21
4.1 Vurderinger fra koordinator og instruktører	21
4.2 Deltagernes vurderinger.....	25
5 Deltagernes udbytte af kursusdeltagelsen	29
6 Konklusion	34
Litteratur	38
English Summary	40
Bilag 1: Self efficacy og Sense of coherence	44

Sammenfatning

Formålet med projektet *Du bestemmer – vægten indeni* kan sammenfattes til, at deltagerne blandt andet gennem forbedret selvopfattelse, trivsel og selvværd får øget deres handlekompetence i forhold til at forbedre kost- og motionsvaner, så dette kan føre til vægttab. Hovedformålet med denne eksterne evaluering har været at belyse deltageres udbytte af projektet i form af øget handlekompetence over for deres vægtproblem. Evalueringen har imidlertid også belyst projektets indhold og gennemførelse med henblik på at kunne pege på, hvad der har været vellykket, og hvor der kunne ske forbedringer.

Projektet har været et tilbud til børn og unge med overvægt i 5.-10. klasse. Det har bestået af et forløb over to-tre måneder med kurser i tre weekender. En kursusweekend har bestået af gruppesamtaler og individuelle samtaler, som bygger på *Du bestemmer*-metoden, og som skal hjælpe den enkelte deltager med at klargøre sit eget forhold til sundhed og drage konsekvensen af det. Et guidet samtaleforløb skal give deltageren den bedst mulige forudsætning for at vælge det gode og sunde liv. Deltagerne har endvidere hver weekend deltaget i kreativt madværksted, som har skullet bidrage til, at deltagerne får sunde kostvaner, og der har hver weekend været forskellige former for idrætsaktiviteter, for at introducere deltagerne til forskellige former for fysisk udfoldelse. Der har været afholdt to forældreaftener under kursusforløbene for at inddrage forældrene.

Projektet har strakt sig over to år fra midten af 2009 til midten af 2011. I denne periode har der været gennemført fire kursusforløb (to efterår og to forår). I alt har der været 75 deltagere i de fire kursusforløb. Pigerne har været i overtal, idet 46 af de 75 (61%) har været piger.

Langt hovedparten af deltagerne har været i alderen 11-13 år (85%), og dermed i en lavere aldersgruppe, end *Du bestemmer*-metoden egentlig er udviklet til. Projektet har haft vanskeligt ved at tiltrække deltagere i alderen 14-16 år.

Datagrundlaget

AKF's rolle i projektet har været at udføre en ekstern evaluering, som hovedsagelig bygger på tre forskellige former for data om deltageres udbytte og vurderinger, der er tilvejebragt af Vejen Kommune.

Vejen Kommune har bedt deltagerne om at udfylde et spørgeskema, som har skullet afdække udviklingen i "self efficacy", som belyser troen på, at egen indsats nytter. Deltagerne har skullet besvare ti spørgsmål, som på forskellig måde afdækker, hvordan de håndterer problemer og udfordringer. Deltagerne er også bedt om at udfylde et spørgeskema, som skulde afdække "sense of coherence" (oplevelse af sammenhæng), der beskriver en tilstand, som antages at føre til sundhed. Der er tale om et standardskema med spørgsmål om, hvordan de opfatter sig selv, deres liv og omgivelserne. Skemaerne skulle udfyldes før kursusstart, ved kursusstart og ved kursusafslutningen.

Deltagere på det første kursusforløb udfyldte ikke spørgeskemaer, og spørgeskemabesvarelser fra andet kursusforløb har ikke været tilgængelige for AKF. Til den eksterne evaluering har alene besvarelser fra deltagere i tredje og fjerde kursusforløb været til rådighed, og der

var kun komplette besvarelser fra 11 ud af 45 deltagere i de to kursusforløb. Disse kan ikke betragtes som repræsentative for hele gruppen af deltagere og giver ikke grundlag for generelt at konkludere om deltagernes udbytte.

I den eksterne evaluering indgår informationer fra gruppeinterview, som Vejen Kommunes projektkoordinator har gennemført af i alt 29 ud af 50 deltagere i første, tredje og fjerde kursusforløb. I mange tilfælde har kun en mindre andel af de 29 svaret på et bestemt spørgsmål. Antallet fremgår af gennemgangen nedenfor. Endvidere indgår korte beskrivelser fra 39 af i alt 75 deltagere tre måneder efter kursusafslutningen af, hvordan de har haft det siden kursUSDeltagelsen. Projektkoordinator har ligeledes stået for dette.

Forfatteren til denne rapport har gennemført interview af koordinator for projektet og instruktørerne i projektet om projektets gennemførelse.

Deltagernes udbytte

Spørgsmål om deltagernes udbytte har også indgået i interviewene.

Deltagerne har gennemgående været glade for at deltage i projektet, og deltagerne (10 ud af 14, som har svaret på spørgsmålet) peger ved afslutningen af et kursusforløb først og fremmest på, at de – og deres familie – har fået bedre kostvaner, og at de tænker mere over, hvad de spiser. Nogle få (3 ud af 14) synes ikke, at de har oplevet ændringer som følge af kursUSDeltagelsen. De fleste (10 ud af 17, som har svaret på dette spørgsmål) synes ved kursusafslutningen stadig ikke at have det så godt med deres vægt, fordi de stadig synes, at de vejer for meget. Det er måske ikke så overraskende, da de færreste angiver at have tabt sig under kursusforløbet.

Tre måneder efter et kursusforløb har 27 ud af 39 deltagere, som deltog i et opfølgingsarrangement, angivet, at de er begyndt at dyrke en form for idræt, og 12 ud af de 39, at de er begyndt at spise sundere. 10 ud af de 39 nævner, at de er blevet gladere, og seks, at de har fået mere selvtillid. Der er 16 ud af 39, som nævner, at de har et godt forhold til venner, eller at de har fået et bedre forhold til dem.

Man kan spørge, om kommunen har fået opfyldt sit mål med hensyn til gennem blandt andet forbedret selvpfattelse, trivsel og selvværd at forbedre overvægtige børn og unges handlekompetence i forhold til at få bedre kost- og sundhedsvaner. Det tilgængelige materiale for evalueringen giver ikke grundlag for et klart svar, men deltagernes egne udsagn peger på, at målsætningen er delvist opfyldt. Kun en mindre andel nævner selv, at de er blevet gladere eller har fået øget selvtillid tre måneder efter et kursus, mens mere end halvdelen oplyser, at de er begyndt at dyrke en form for fysisk aktivitet og/eller har fået sundere kostvaner. Det er dog usikkert, i hvilket omfang dette kan tilskrives kursUSDeltagelsen.

Kursusforløbene er mest velegnet til elever i de ældste klasser med vægtproblemer

Du bestemmer-metoden er udviklet til elever i de ældste klasser og forudsætter, at deltagerne kan reflektere over deres situation. Projektet i Vejen Kommune har også omfattet elever i 5.-6. klasse, men metoden synes ikke at have været velegnet til de yngste. Vi kan ikke se, om der er en aldersmæssig forskel i udbyttet af deltagelsen, men ifølge instruktørerne har mange blandt de yngste haft vanskeligt ved at reflektere over de temaer, som er indeholdt i metoden,

og de får ikke sat sig de mål, som metoden lægger op til. Elever i 5. klasse kunne derfor have mere gavn af et tilbud, som er bedre tilpasset deres forudsætninger.

Instruktørerne har fortalt, at der på kurserne har deltaget elever med problemer og en adfærd, som de har haft vanskeligt ved at håndtere, og som har givet forstyrrelser i kursusforløbet. Nogle har samtidig været overvægtige, men der er også på nogle kurser blevet ”fyldt op” med deltagere, som var uden for eller på kanten af målgruppen. Børn og unge, som ikke er overvægtige, men som har problemer med selvværd mv., kan formodentlig også have gavn af et kursusforløb med *Du bestemmer*-metoden, men de har imidlertid virket som forstyrrende elementer i forhold til kursusforløbet over for den primære målgruppe. Derfor er det mest hensigtsmæssigt, at tilbuddet afgrænses til overvægtige børn og unge, så deltagerne er på et kursus, hvor deltagerne har en fælles udfordring og deltager i aktiviteterne under fælles betingelser.

Grundig information til deltagerne om kurset er vigtig ved rekruttering af deltagere

Deltagelsen i kursusforløbene har bygget på, at sundhedsplejerskerne og i nogle tilfælde lærere har fundet frem til elever, som tilbuddet kunne være relevant for. De har så informeret elever og forældre om muligheden for at deltage i projektet. Kursusforløbene har desuden været annonceret i den lokale avis. Det har derefter været op til forældrene (og eleverne) at tilmelde sig et kursus, og alle tilmeldte er blevet optaget.

Det har ikke været muligt ud fra det foreliggende materiale at bedømme, i hvilken udstrækning elever har deltaget i kurset, fordi de selv på forhånd havde lyst til det som en måde til at forsøge at tabe sig. Interviewudsagn fra deltagere og udsagn fra instruktørerne tyder på, at ikke alle på forhånd har været lige motiveret for at deltage, og at det ifølge instruktørerne i nogle tilfælde har været forældrenes beslutning. Dog synes de færreste deltagere at have været direkte negative fra starten, og de fleste (19 ud af 21, som har svaret på spørgsmålet) giver udtryk for, at de efter den første dag syntes, at det var godt at være med.

Potentielle deltagere og deres forældre bør imidlertid tilbydes en grundig information om projektets indhold og sigte, inden de træffer endelig beslutning om tilmelding. Det skal bidrage til at sikre deltagernes motivation fra starten, og at kurserne kommer til at omfatte den målgruppe, metoden er egnet til.

Samtaler, kreativt madværksted og fysiske aktiviteter er væsentlige elementer

Projektet har været opbygget af tre kursusweekender med én måneds mellemrum mellem første og anden kursusweekend og en-to måneders mellemrum mellem anden og tredje. Deltagernes tilbagemeldinger om strukturen er blandede. Nogle (7 ud af 18 svar) synes, at der gik for lang tid mellem kursusweekenderne, mens andre (4 ud af 18 svar) synes, at det var passende. Blandt de resterende har 6 ud af de 18 angivet, at de glædede sig til næste gang. I to af kursusforløbene har der været ca. to måneder mellem den næstsidste og den sidste kursusweekend. En måned mellem kursusweekenderne kunne gøre det nemmere at skabe kontinuitet i forhold til den foregående kursusweekend.

Det er væsentligt at fastholde de tre elementer: samtaler (gruppe- og individuelle), kreativt madværksted og fysiske idrætsaktiviteter. Gruppesamtalerne og de individuelle samtaler

har bidraget til, at deltagerne har kunnet sætte ord på de problemer, som de har i forhold til deres vægt samt i forholdet til kammerater og familie. Under gruppesamtalerne opdager de, at de ikke er de eneste med sådanne problemer, og de har kunnet udveksle oplevelser om de fælles problemer. Det kan gøre det lettere at håndtere egne problemer.

Den tid, der afsættes til de individuelle samtaler, bør være fleksibel i forhold til den enkelte deltagers situation samt lyst og evne til at formulere sig om sin egen situation. Der skal naturligvis være tid nok til dem, som har meget på hjerte, og tid nok til, at dem, som har vanskeligere ved at formulere sig, får åbnet op, men "når opgaven er løst", skal samtalen kunne afsluttes.

Det kreative madværksted har været et input for deltagerne til sammen med deres familie at ændre deres kost- og spisevaner. De fysiske aktiviteter har givet deltagerne mulighed for fysisk udfoldelse i nogle former, som de har kunnet magte, ligesom der blandt især drengene var en forventning om forskellige former for fysisk aktivitet. De kan have bidraget til specielt at fastholde drengenes interesse for deltagelsen i kurset og har også inspireret til fysisk aktivitet efter kursusforløbet.

Forældreinddragelse er vigtig

Forældrene har været inddraget i projektet gennem forældreaftener, hvor forældre dels har mødtes alene, dels har mødtes, hvor børnene også var med. Stor set lige mange af de deltagere, som har udtrykt sig, synes, at forældrene har været inddraget tilpas eller kunne inddrages noget mere, fx for at de kunne få et større indblik i, hvad der skete under kurset, så de efterfølgende kunne støtte deltagerne i, hvad de kunne gøre.

I den aldersgruppe, som kursUSDeltagerne har tilhørt, er deres hverdag og ikke mindst kostvaner i høj grad påvirket af forældrene. Når deltagerne taler om kostvaner, taler de ofte om familiens kostvaner. Det er derfor væsentligt at fastholde forældrenes inddragelse i kursusforløbene, så forældrene har en forståelse af, hvilke udfordringer deres barn står over for, og hvordan de kan bidrage til at hjælpe deres barn. Forældrene kan fx mødes i begyndelsen, så de er informeret om, hvad der arbejdes med under kursusforløbet, og i slutningen, hvor det kan drøftes, hvordan de kan bidrage til at følge op på kursusforløbet.

1 Baggrund og formål med projektet samt AKFs rolle

Som et led i et overordnet projekt, *Sundhedsaktiv skole*, har Vejen Kommune iværksat et sundhedsfremmende tilbud til børn og unge med overvægt i 5.-10. klasse. Projektet søger at løse den stigende overvægt, som ses blandt børn og unge i Vejen Kommune. En undersøgelse blandt elever i 7.-10. klasse viste således, at 11% af piger og drenge i alderen 13-16 år er overvægtige, og at 2/3 af dem var kede af deres vægt (Vejen Kommune 2006). Der har imidlertid ifølge kommunen manglet konkrete og specifikke tilbud til børn og unge med overvægt i kommunen. Der var efterspørgsel efter sådanne tilbud fra børn og familier ligesom fagpersoner som praktiserende læger, lærere og sundhedsplejersker på skolerne har efterspurgt specifikke indsatser målrettet overvægtige børn og unge. På den baggrund blev projektet "*Du bestemmer – vægten inden*" etableret, som et specifikt tilbud til børn og unge med overvægt i 5.-10. klasse.

Indsatsen bygger på *Du bestemmer*-metoden, som er et kommunikationsredskab til mødet med den overvægtige elev, og som tager udgangspunkt i et subjektivt og åbent sundhedsbegreb (Vejen Kommune udateret). *Du bestemmer*-metoden er resultatet af et udviklingsprojekt, der havde til opgave at finde en effektiv metode til sundhedsundervisning, baseret på adfærdsvidenskabelig teori og erfaring (Arborelius & Bremberg 1988).

Du bestemmer-metoden blev udviklet af psykolog og adfærdsforsker Elisabeth Arborelius, Institut for Samfundsmedicin, Linköping, i samarbejde med en gruppe lærere, sundhedsplejersker, socialrådgivere og elever i 9. klasse.

Metoden bygger på, at eleven melder sig frivilligt til et *Du bestemmer*-forløb, hvor instruktøren afholder gruppesamtaler og individuelle samtaler med eleven. Hensigten er at hjælpe eleven med at klargøre sit eget forhold til sundhed og drage konsekvensen af det. Det er eleven selv, der skal formulere et mål og forsøge at komme med løsningsforslag. Det overordnede mål er dermed at tage udgangspunkt i elevens egen opfattelse af sundhed og gennem et guidet samtaleforløb give eleven den bedst mulige forudsætning for at vælge det gode og sunde liv.

Den overordnede målsætning for indsatsen i Vejen Kommune er at forbedre den generelle sundhedstilstand og trivsel blandt børn og unge med overvægtsproblematik (Vejen Kommune udateret). Der er derudover formuleret en række konkrete mål med indsatsen i det aktuelle projekt i forhold til overvægtige børn og unge:

- Skabe grundlag for et vægttab hos eleverne
- Øge de overvægtiges selvopfattelse
- Styrke deres selvværd
- Forbedre deres generelle trivsel
- Øge deres oplevelse af at kunne påvirke egen situation
- Øge deres handlekompetence
- Øge deres lyst til bedre motionsvaner

- Opnå bedre kostvaner
- Give dem en bredere opfattelse af begrebet sundhed.

Målgruppen for projektet er børn og unge fra 5.-7. klasse og 8.-10. klasse med overvægt eller risiko for at udvikle overvægt. Desuden søges forældrene inddraget så meget som muligt.

AKF's rolle i projektet har været at udføre en ekstern evaluering af projektet. Evalueringen bygger på materiale om deltagerne og gennemførelsen, der er tilvejebragt af Vejen Kommune. Forfatteren til denne rapport har dog suppleret dette materiale med interview af koordinator for projektet og instruktørerne i projektet.

Hovedformålet med den eksterne evaluering har været at belyse elevernes udbytte af at deltage i projektet *Du bestemmer – vægten indeni*. Elevernes udbytte er vurderet i relation til de formål, der er formuleret for projektet, og der har været fokus på udviklingen i de deltagende elevers selvværd, selvopfattelse og trivsel samt på udviklingen i deres handlekompetence og tro på egen indsats. Evalueringen har imidlertid også belyst projektets indhold og gennemførelse med henblik på at kunne pege på, hvad der har været vellykket, og hvor der kunne ske forbedringer.

De potentielle muligheder, for at projektindsatsen kan føre til adfærdsændringer, kan udledes af tidligere studier af indsatser, som har skullet føre til vægttab blandt børn og unge. Der er gennemført flere review af studier af interventioner i forhold til overvægt blandt børn og unge. To review peger på, at en kombination af kostplaner, fysisk aktivitet, adfærdsændring og forældreinddragelse kan være effektive med hensyn til at bistå børn i at tabe sig (Snethen, Broome & Cashin 2006, Luttikhuis m.fl. 2009). Det fremhæves imidlertid også, at muligheden for at yde effektiv rådgivning om adfærdsændringer til overvægtige børn og unge vil variere i forhold til sociale, etniske og økonomiske omstændigheder. Et andet review peger på, at interventioner med et fokus på kortvarige adfærdsændringer sandsynligvis ikke er holdbare og effektive med hensyn til at påvirke børns vægtstatus og dermed ikke en effektiv strategi, hvis der ikke samtidig er tilhørende interventioner, som vil påvirke holdbarheden af indsatsen, samt befordrende og støttende omgivelser (Summerbell m.fl. 2009). Litteraturen peger således på, at der er potentielle muligheder for, at en intervention fører til vægttab blandt børn og unge, men der er nogle forudsætninger, der skal opfyldes, for at det sker.

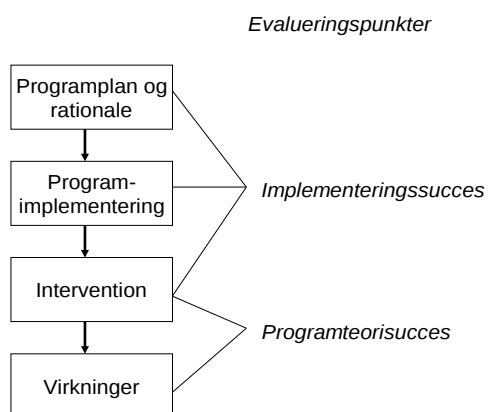
I en rapport fra Sundhedsstyrelsen om to metoder til sundhedsfremme *Du bestemmer* og *Aktive vurderinger* (Kauffmann 2009: 51, 53) opsummeres erfaringer med deltageres udbytte af *Du bestemmer*-metoden. Der peges på, at metodens praksis for nogle deltagere resulterer i en bredere sundhedsforståelse, øget selvværd og en følelse af selv at kunne gøre noget, og faktisk at få det gjort, med andre ord øget handlekompetence. Det konkluderes endvidere i denne rapport, at *Du bestemmer* synes særlig velegnet til børn med særlige behov, der i særlig grad har brug for støtte i deres udvikling af handlekompetence i relation til sundhed.

Der er således belæg for, at *Du bestemmer*-metoden kan bidrage til at øge (nogle) deltageres handlekompetence i forhold til sundhedsvaner, mens vægttab på længere sigt også synes at skulle involvere deltageres omgivelser (fx forældrene) og opfølgende interventioner, da der er tale om en relativ kortvarig indsats.

2 Design og materiale til den eksterne evaluering

Den eksterne evaluering har taget udgangspunkt i en evalueringsmodel, der integrerer evaluering af processen i en indsats og evaluering af indsatsens virkninger (Dahler-Larsen 2003), jf. figuren nedenfor. Rationalet bag modellen er, at årsags-virkningssammenhænge ikke kan udledes ved alene at måle sluteffekter, hvilket i det konkrete tilfælde vil sige elevernes udbytte af at deltage i projektet. Derfor består denne evaluering af to hoveddele. For det første vil evalueringen fokusere på, hvordan planer og rationale (intentioner) for indsatsen er omsat til praksis (jf. implementeringssucces i figuren), og beskrive, hvilken indsats der har været udført. For det andet vil evalueringen fokusere på, hvilke resultater der er opnået (jf. programteorisucces i figuren).

Figur 2.1 **Komponenter i en integreret proces/virkningsevaluering**



Programplan og rationale for projektet *Du bestemmer – vægten indeni* er belyst med baggrund i foreliggende materiale og et personligt interview med projektkoordinatoren. Implementeringen og udførelsen af projektet er belyst gennem interview af projektkoordinator og gennem et fokusgruppelinterview af de involverede instruktører. Interview af projektkoordinator og gruppeinterview af fire instruktører blev gennemført medio maj 2011.

Vejen Kommune har valgt at belyse elevernes udbytte gennem spørgeskemaer, der fokuserer dels på udviklingen i elevernes “self efficacy” (troen på, at de selv kan gøre en indsats), dels på udviklingen i elevernes “sense of coherence”.

Self efficacy er et hovedaspekt inde for social kognitiv teori udviklet af Albert Bandura (fx Bandura 1998), og der er i projektet anvendt et skema med ti spørgsmål, som tilsammen skal danne en skala, der beskriver elevernes “self efficacy” (se spørgsmålene i bilag 1).

Begrebet “sense of coherence” er udviklet af Antonovsky (Antonovsky 2000) og beskriver en tilstand, som antages at føre til sundhed. “Sense of coherence” omfatter begribelighed,

håndterbarhed og meningsfuldhed, og hvis et menneske oplever begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed i sin tilværelse, er der større chance for, at han eller hun er i stand til at håndtere udfordringer. Antonovsky har udviklet et batteri af 13 spørgsmål, der tilsammen beskriver graden af "sense of coherence" (fx Antonovsky 1993), og som anvendes i evalueringen (se spørgsmålene i bilag 1). Der indgår dog kun 12 af spørgsmålene, da der er sket en fejl ved formuleringen af et af spørgsmålene, som derved blev meningsløs.

Når der i projektet er valgt at fokusere på deltagernes udbytte i form af self efficacy og sense of coherence, skyldes det, at *Du bestemmer*-metoden blandt andet er udviklet til at træne deltagernes evne til problemløsning og at styrke troen på egne evner til at gennemføre en bestemt adfærd, og til at opnå et bestemt mål (Dalsgaard m.fl. udateret). Troen på, at man er i stand til at ændre adfærd er vigtig for, at der faktisk sker en ændring af adfærd. Der synes jf. ovenfor at være belæg for, at *Du bestemmer* i nogle tilfælde forbedrer deltagernes handlekompetence (Arborelius & Bremberg 1988), og derfor forekommer dette måleinstrument relevant. Der er belæg for sammenhæng mellem graden af sense of coherence og den subjektive oplevelse af sundhed (fx Eriksson & Lindström 2006), der er imidlertid ikke rapporteret virkninger af *Du bestemmer*-metoden på deltagernes sense of coherence.

Eleverne på hvert hold har skullet udfylde skemaer til at belyse self efficacy og sense of coherence i alt tre gange i forløbet: ved henvisningen, ved starten og ved afslutningen. Udviklingen i skalaværdierne fra henvisningen til kursusstart har skullet fungere som sammenligningsgrundlag for udviklingen i skalaværdierne fra kursusstart til efter sidste kursusdag. Udviklingen i deltagernes self efficacy og sense of coherence før kursusstart har altså skullet være "kontrollforløb" for udviklingen under kursusforløbet (interventionen).

I praksis har der kun været et mindre antal besvarelser til rådighed for den eksterne evaluering. Der har været gennemført i alt fire kursusforløb i projektet, men deltagerne i det første kursusforløb udfyldte ikke skemaer om self efficacy og sense of coherence. De udfyldte skemaer fra andet kursusforløb har ikke været tilgængelige for den eksterne evaluering. Den eksterne evaluering har således alene haft adgang til besvarelser fra deltagere i det tredje og fjerde kursusforløb. I alt 30 deltagere har besvaret skemaerne før kursusstart, mens alene 11 deltagere (ud af 45 som deltog i de to kursusforløb) har udfyldt skemaet før kursusstart, ved kursusstart og ved kursets afslutning. Vi viser resultatet af besvarelserne i denne rapport, men det lave antal anses for et for utilstrækkeligt grundlag til, at besvarelserne kan repræsentere udviklingen i deltagernes self efficacy og sense of coherence. Besvarelserne er anonymiserede over for ekstern evaluator.

Projektkoordinator har efter hvert kursusforløb gennemført fokusgruppeinterview af deltagende elever om deres oplevelse af og vurderinger af forløbet. Der har til den eksterne evaluering været adgang til udskrifter fra gruppeinterview af deltagere i første, tredje og fjerde kursusforløb. I alt 29 ud af 50 deltagere på i de tre forløb har deltaget i interviewene.

Deltagerne er ca. tre måneder efter afslutningen på deres kursusforløb blevet inviteret til en opfølgningsskift. Her er deltagerne blevet bedt om at beskrive, hvordan de har haft det siden kursusforløbet. I alt 39 ud af 75 inviterede deltog. Besvarelserne er i anonymiseret form stillet til rådighed for den eksterne evaluering.

Det relativt lave antal deltagere, der har deltaget i interviewene og ved udfyldelsen af spørgeskemaer, sætter nogle begrænsninger i forhold til, hvor vidtrækkende konklusioner der kan udledes af materialet. Erfaringsmæssigt er det vanskeligt at få mange i denne aldersgruppe til at møde op til interview, så der er her tale om et generelt problem. Hvis interviewene ved kursusafslutningen var gennemført som individuelle interview frem for gruppeinterview, kunne der imidlertid være opnået flere udsagn fra de enkelte deltagere.

Der kunne være opnået flere besvarelser af spørgeskemaet, hvis deltagerne var blevet rykket for svar, og/eller hvis der havde været mulighed for at udfylde skemaerne under det opfølgende interview. Det har dog uden tvivl været et problem, at mange kan have haft vanskeligt ved at forstå spørgsmålene, der indgår i self efficacy og særligt sense of coherence, og det kan have afholdt nogle fra at svare. Sværhedsgraden af spørgsmålene rejser således tvivl om anvendeligheden i forhold til denne aldersgruppe.

Deltagerne har under kursusforløbene ikke haft direkte kontakt med projektkoordinatoren, som har gennemført interviewene, men han er alligevel repræsentant for den myndighed, som har stået for kursusforløbene. Det kan have givet nogle af interviewbesvarelserne om udbyttet af deltagelsen et bias i positiv retning.

3 Projektets opbygning, metode, aktiviteter og deltagere

I dette kapitel beskrives projektets opbygning med hensyn til hovedelementerne i indsatsen og strukturen. Endvidere beskrives metoden, *Du bestemmer*, og de aktiviteter, der har været for deltagerne i projektet. Endelig gives et overblik over antal deltagere i projektet.

Projektets opbygning

Det lå fra starten fast, at indsatsen i projektet skulle bygges op omkring *Du bestemmer*-metoden, som man havde erfaret, at der havde været gode erfaringer med i et pilotprojekt i det tidligere Ringkøbing Amt (Bak 1997). Erfaringerne fra Ringkøbing Amt vedrører elever fra primært 8. og 9. klasse, mens projektet i Vejen Kommune blev udvidet til også at omfatte elever ned til 5. klasse. Der er altså her tale om et eksperiment, der har skullet afdække, om metoden virker ned til denne aldersgruppe.

Den endelige struktur og opbygning af forløbene blev først lagt fast i begyndelsen af projektet i forbindelse med undervisning af instruktører til projektet. Der har endvidere været visse tilpasninger i projektet undervejs.

Projektet har organisatorisk været opbygget med en koordinator, som har haft det overordnede ansvar for at iværksætte og tilrettelægge projektet og kursusforløbene. Der har derudover været instruktører til at gennemføre de enkelte kursusforløb. Der blev fra begyndelsen ansat syv instruktører. De seks skulle to og to have ansvaret for at gennemføre tre parallelle holdforløb, mens den syvende skulle være vikar ved eventuel sygdom. Undervejs faldt to instruktører fra, og de to sidste kursusforløb blev gennemført med fem instruktører. Ved rekrutteringen af instruktører har man søgt efter personer med brede sundhedsfaglige egenskaber og gerne pædagogiske erfaringer. Jobbet som instruktør har for alle været et bijob.

Projektet har strakt sig over to år fra midten af 2009 til midten af 2011. I denne periode har der været gennemført fire kursusforløb (to efterår og to forår). Et kursusforløb har omfattet tre weekender (lørdag og søndag kl. 08.00-16.00) med en-to måneders mellemrum.

Det var fra begyndelsen planen, at der i hvert kursusforløb skulle være tre hold med hver otte deltagere fordelt på tre skoler i kommunen. På grund af færre tilmeldinger blev dette imidlertid ikke realiteten. Der har været følgende hold:

1. Kursusforløb: To hold med henholdsvis syv og otte deltagere. Kurset var planlagt til elever fra 8.-10. klasse, men blev udvidet til at omfatte elever fra 7. klasse. Der var tre instruktører til det ene hold og fire til det andet.
2. Kursusforløb: Tre hold med i alt 25 deltagere fra 5.-7. klasse. Der var to instruktører på hvert af holdene.
3. Kursusforløb: To hold med i alt 19 deltagere fra 5.-7. klasse. Der var tre instruktører til det ene hold og to til det andet.
4. Kursusforløb: To hold med i alt 16 deltagere fra 5.-10. klasse. Der var tre instruktører til det ene hold og to til det andet. Et hold var med elever fra 5. klasse, og et hold var med elever fra 6.-10. klasse – de fleste fra 6. og 7. klasse.

Et kursusforløb har typisk indeholdt følgende elementer (2.-4. kursusforløb):

- Informationsaften for forældre før kursusstart
- 1. og 2. kursusdag
- Forældreaften
- 3. og 4. kursusdag
- Forældreaften
- 5. og 6. kursusdag
- Event for deltagerne (kort tid efter kursusafslutning)
- Opfølgningssaften for deltagerne (ca. tre måneder efter kursusafslutning)

Det samlede kursusforløb har altså strakt sig over godt to måneder i efteråret og ca. tre måneder i foråret med en opfølgningssaften ca. tre måneder efter.

Under *informationsaftenerne for forældre* er de tilmeldtes forældre blevet informeret om kursusforløbet. Eleverne er blevet informeret gennem sundhedsplejerskerne.

Alle *kursusdagene* har haft samme overordnede struktur. Om lørdagen har der været gennemført gruppesamtaler, og om søndagen har der været ført individuelle samtaler med deltagerne. I forlængelse af samtalerne har man gennemført kreativt madværksted, og om eftermiddagen har der været forskellige former for fysisk aktivitet. Under de individuelle samtaler, som er gennemført af den ene instruktør, har en anden instruktør gennemført forskellige fysiske aktiviteter med de øvrige deltagere.

Gruppesamtalerne og de individuelle samtaler har fulgt konceptet i *Du bestemmer*-metoden¹. Formålet med metoden er, at deltagerne gør sig klart, hvad de selv forstår ved begrebet sundhed og drager konsekvensen af det. Dette indebærer, at hver enkelt deltager finder frem til, hvad han/hun får det godt af, og beslutter sig for, hvad han/hun eventuelt vil gøre for at opnå det. Der er i metoden fastsat en tidsramme på 60 minutter pr. individuel samtale. Instruktørerne har haft en undervisningsmanual til rådighed med materialer og arbejdsark til alle samtaler.

Hensigten med *gruppesamtalerne* er, at deltagerne sammen reflekterer og udveksler meninger og erfaringer i forhold til et emne, som de alle er optaget af. Første gruppesamtale afdækker deltagerens opfattelser af sundhed. Gruppesamtalen handler om det brede sundhedsbegreb, og deltagerne præsenterer sig for hinanden ved hjælp af et arbejdsark, hvor de ved hjælp af en række spørgsmål har angivet, hvem de er. Formålet er, at deltagerne får lejlighed til at arbejde med deres egen sundhed. WHO's definition på sundhed (fx Kamper-Jørgensen 2005) gennemgås, og deltagerne sætter ord på, hvad de forstår ved at have det godt fysisk, psykisk og socialt. Emnet for anden og tredje gruppesamtale udvælges af instruktøren ud fra de individuelle samtaler og ud fra, hvilke emner der kan danne basis for en konstruktiv gruppesamtale for netop denne gruppe, fx emner om relationer, identitet, deltagerens hovedbeskæftigelse eller balancen mellem skole/fritid.

¹ Det følgende er til dels beskrevet på baggrund af materiale om *Du bestemmer*-metoden (Dalsgaard m.fl. udateret)

Hensigten med de *individuelle samtaler* er, at deltageren 1) gør sig klart, hvordan han/hun oplever sit liv netop nu, 2) tager stilling til, om han/hun er tilfreds eller ønsker forandring, og 3) får mulighed for at planlægge eventuelle forandringer.

Den første individuelle samtale skal skabe overblik over, hvordan deltageren oplever sit liv lige nu. Deltageren udfylder et arbejdsark om, hvad der er godt og dårligt i hans/hendes liv, og arket fungerer derefter som dagsorden for den videre samtale. Instruktøren præsenterer muligheden for at anvende en strategi. Der findes et arbejdsark til det, og hvis deltageren ønsker at arbejde med et konkret mål, guider instruktøren ham/hende til at udfylde strategien.

Den anden individuelle samtale handler om deltagerens følelser, og om hvad der kan få deltageren til at føle sig fri eller fastlåst. Hvis deltageren arbejder med en strategi, følger instruktøren op på dette. Deltageren udfylder et arbejdsark om, hvad der får ham/hende til at føle sig fri, og hvad der får ham/hende til at føle sig fastlåst. Det udfyldte ark fungerer derefter som dagsorden for samtalen.

Under tredje individuelle samtale følges også op på strategien for dem, der arbejder med en sådan. Der arbejdes endvidere med et arbejdsark om, hvad/hvem der påvirker og har indflydelse på deltageren.

I det *kreative madværksted* har man lavet mad, der passer til børnenes aldersgruppe, og instruktørerne har bestemt menuen. Ved den kreative mad bestemmer man selv, hvad der skal i, og instruktørerne har kun bestemt grundsubstansen. Instruktørerne er blevet understøttet af en ernæringsekspert. Instruktørerne blev her opmærksomme på det vigtige i at nyde maden og ikke bare proppe sig. Denne nydelsesfølelse skulle instruktørerne give videre til deltagerne. Det har ifølge instruktørerne ikke bare handlet om at lave en sund kost med sunde råvarer, men at deltagerne skal være opmærksomme på, hvor meget de spiser. Portionernes størrelse har været problemet for deltagerne.

Man har brugt en god times tid til at spise maden og snakke om maden. Når instruktørerne har lavet mad, har de forsøgt at give deltagerne en oplevelse af den mangfoldighed, der er inden for råvarer. Nogle instruktører har dog prioriteret at lave mad med noget, der ikke er så specielt, at deltagerne efterfølgende har skullet kæmpe med forældrene om at købe det til madlavningen.

De *fysiske aktiviteter* har været forskellige, men der har været én stor idrætsaktivitet lørdag og én søndag. Instruktørerne har prøvet at præsentere deltagerne for nogle anderledes idrætsaktiviteter fx kickboksning, tai chi, skydning, spinning, fitness og zumba – aktiviteter, som deltagerne ikke har prøvet før, for at udfordre dem.

Om eftermiddagen har der som alternativ til fysiske aktiviteter været kreative aktiviteter for deltagerne. Det har drejet sig om fx at lave armbånd, at male glas og at male på lærred. De kreative aktiviteter har været brugt til at tage forskellige emner op, og deltagerne har ifølge instruktørerne her følt, at der var et forum til at tale om alt.

Forældreaftener blev iværksat i forbindelse med 2. kursusforløb, fordi det blev vurderet som vigtigt, at have forældrene inddraget særligt i forhold til de yngste kursusedtagere. I 2. og 3. kursusforløb var der to forældreaftener, mens der i det 4. kursusforløb var én forældreaften. Instruktørerne har stået for forældreaftenerne, hvor forældrene blandt andet har været sat i grupper for at drøfte sundhed ud fra et sundhedsspil. Instruktørerne har endvidere lavet

mad sammen med forældrene, og instruktørerne har forsøgt at tage udgangspunkt i det, børnene har sagt, at de mangler i forhold til forældrene. I nogle tilfælde har instruktørerne forsøgt at kaste forældrene ud i det, som børnene har været igennem, for at give forældrene en forståelse af, hvad børnene kommer hjem med. Der har været et emne til hver forældreaften, men det har meget handlet om, hvad forældrene gerne ville tale om, og hvad instruktørerne har set hos børnene. Instruktørerne har skullet lægge op til en dialog om, hvad der er godt for den enkelte. Den ene af de to forældreaftener har børnene været med, blandt andet så forældre og børn fik en oplevelse af, hvordan det er at lave mad sammen. Kun få af kursusedtagerne har lavet mad eller fået lov til at lave mad derhjemme. Den ene aften var med forældrene alene, fordi der ifølge instruktørerne kan være emner, det er svært at snakke om, når børnene er der.

Koordinatoren har gennemført en *event* med deltagerne kort tid efter kursusafslutningen, hvor deltagerne skulle være sammen og hygge sig, og hvor koordinatoren kunne gennemføre interview af deltagerne om deres oplevelse af kursusforløbet.

Tre måneder efter kursusafslutningen blev deltagerne inviteret til en aften, hvor koordinatoren kunne høre, hvordan det var gået dem efter kursusdeltagelsen.

De samlede udgifter til projektets gennemførelse har været på godt 2,6 mio. kr.

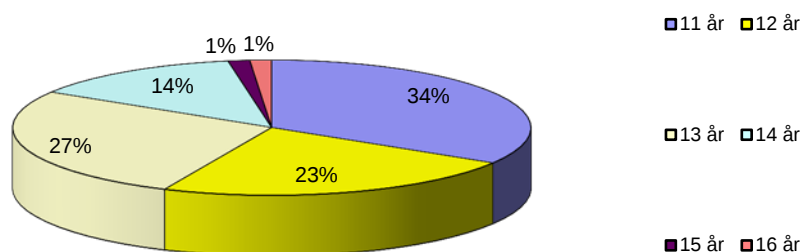
Henvisningen og deltagerne i kursusforløbene

I første omgang var det sundhedsplejerskerne, som skulle rekruttere deltagere til kursusforløbene, men i projektperioden blev der åbnet op for, at lærere også godt må udse deltagere, men det var sundhedsplejerskerne, der skulle kontakte hjemmet med tilbuddet – give eleverne en pjece om tilbuddet og efterfølgende ringe for at fortælle forældrene, hvorfor eleven havde fået pjecen. Forældrene skulle tilmelde eleven hos koordinatoren for projektet. Enkelte elever i de store klasser har selv tilmeldt sig. Alle tilmeldte er kommet med på et kursus, og der har ikke været nogen egentlig visitation.

Deltagerne skulle opfylde et kriterium om et BMI på 21-23 (grænsen for overvægt i aldersgruppen). I praksis har der været deltagere, som ikke var overvægtige, men som skønnedes at kunne have gavn af at være med, fordi de kunne bruge redskaberne i *Du bestemmer*. Der var børn, som befandt sig i periferien, og som ikke fungerede så godt i skolen eller blev mobbet. De kunne have en tendens til at blive overvægtige, hvis de blev ved med at befinde sig i periferien. Der var problemer med at få fyldt holdene op i det første kursusforløb, og nogle fik en ven med i kurset, selv om vedkommende ikke var overvægtig. Det var imidlertid en forudsætning, at de havde lysten, og at det var deres egen vilje at deltage.

I alt har der været 75 deltagere i de fire kursusforløb. Bortfald undervejs har ikke været noget problem, idet kun fire er faldet fra et kursusforløb. Pigerne har været i overtal, idet 46 af de 75 (61%) har været piger. I figur 3.1 nedenfor er vist, hvordan de 75 deltagere procentvis fordeler sig aldersmæssigt.

Figur 3.1 Deltagere i *Du bestemmer* – vægten inden i procentvis fordelt på alder



Det fremgår af figuren, at knap 85% af deltagerne har været i alderen 11-13 år. Kurserne har således kun i begrænset omfang tiltrukket deltagere fra de ældste klasser. Elever fra de ældste klasser kunne alene deltage i det første og det andet kursusforløb. I det første forløb var der imidlertid ingen deltagere i alderen 15-16 år, og i det fjerde forløb var kun to i den alder. I det første forløb var alle deltagere således i alderen 13-14 år, og i det fjerde forløb var deltagere overvejende i alderen 11-12 år (10 ud af 16). I det tredje forløb var næsten alle deltagere ligeledes i alderen 11-12 år, mens 13-årige udgjorde 11 ud af 25 i andet kursusforløb.

4 Vurderinger af kursusforløbene

I dette kapitel gennemgås vurderinger af kursusforløbene, som er givet af henholdsvis koordinator, instruktører og deltagere. Ekstern evaluator har gennemført interview af koordinator og instruktører af deres vurderinger, mens vurderinger fra deltagerne er fremkommet i interview, som er gennemført af koordinator.

I kapitlet analyseres vurderinger, der vedrører strukturen af kursusforløbene, deltager-sammensætning, individuelle samtaler, gruppesamtaler, kreativt madværksted, fysiske (og kreative) aktiviteter, forældreinddragelse samt mere overordnede vurderinger. Kapitlet er opdelt i vurderinger fra koordinator og instruktører samt fra deltagerne.

4.1 Vurderinger fra koordinator og instruktører

Den overordnede struktur

Koordinator og instruktører har ikke givet mange kommentarer til den generelle struktur i projektet, men instruktørerne vurderer, at kursusforløbet måske har været for kort. Deltagerne er ikke mættede efter tre weekender, men på den anden side vurderes det, at det også fortsat skal være sjovt for deltagerne. Anden og tredje weekend kunne måske ligge lidt tættere, og så udvides med en fjerde weekend, hvor forældrene eventuelt kunne deltage, for også i højere grad at involvere forældrene.

Set fra koordinators side er forløbet bygget lidt ufleksibelt op, fx ved at det hele foregår i de samme weekender. Alle instruktører er derved på arbejde samtidig, og når de har måttet bruge vikaren som fast instruktør, betyder sygdom, at det ikke er muligt at få fat på en anden. En enkelt gang har de været nødt til at aflyse på grund af sygdom og flytte til den efterfølgende weekend.

Instruktørerne vurderer, at der har været en god kombination af instruktører på holdene. En har haft gode kompetencer til at lave mad, mens en anden gerne har villet bevæge sig.

Deltagersammensætning

Deltagersammensætningen på de enkelte hold har haft betydning for, hvordan de enkelte kurser er forløbet. Det drejer sig om alderssammensætningen, men også om deltagernes motivation, og hvordan de har haft det med sig selv og hinanden.

Deltagernes alder gør en forskel fx i samtalerne. På hold med de yngste nævnes, at det ofte har været irrelevante emner, der har været talt om under arbejdet med de kreative ting. Et hold, der var blandet af deltagere fra 5. klasse til 7. klasse, oplevedes til gengæld at fungere ovenud tilfredsstillende, og det var ikke sådan, at nogen ikke snakkede med.

Deltagernes motivation og forældrenes engagement har betydning for deltagernes engagement på kurset og angiveligt også for instruktørernes engagement.

Nogle deltagere har spurgt, hvorfor de var på kurset, og har tydeligvis ikke selv truffet valget men er blevet overtalt af forældre.

Der peges på, at visitationen til projektet skal være skrapere, end den har været. Der skal mere samtale til inden, og børnene skal i højere grad beslutte sig for, at det er det, de vil. Det kan smitte af på holdet, hvis der er én, der ikke opfører sig ordentlig.

Der er eksempler på, at der under kurserne er opstået konflikter mellem deltagere, som kendte hinanden i forvejen og havde noget på hinanden. I et tilfælde udviklede det sig ligefrem korporligt.

Det nævnes, at nogle af deltagerne har haft nogle større pædagogiske behov, end instruktørerne har været rustet til at magte. Der er deltagere, som har været meget tidskrævende og har lagt beslag på mange af instruktørernes ressourcer, som dermed går fra de andre deltagere.

Der har ikke været nogen egentlig visitation, og der er ingen af de tilmeldte, som er blevet sorteret fra. Holdningen blandt instruktørerne er, at det burde man have gjort – have sagt, at det her nok ikke er det rigtige tilbud. Der fremføres imidlertid også det synspunkt, at det er godt, at der har været plads til disse børn med sociale problemer. Man har kunnet give dem en god oplevelse, som de ikke vil glemme, fordi de ikke har så mange gode oplevelser. De har også brug for mere viden om sundhed, men der kan være brug for, at der i sådanne tilfælde er en ekstra instruktør.

Gruppesamtaler og individuelle samtaler

Du bestemmer-metoden har været udviklet til børn og unge i 8.-10. klasse, og det er derfor et spørgsmål, hvordan metoden har fungeret til deltagere fra 5.-7. klasse.

På de første to kursusforløb var der en time til de individuelle samtaler, som der ligger i konceptet. På de efterfølgende kurser blev der skåret ned. Eleverne var yngre, de sad og kiggede ud i luften, og de havde svært ved selv at formulere sig. Det var ikke meningen, at instruktørerne skulle sidde og trække ting frem og åbne op for noget. Det skulle komme fra dem selv. På et fælles møde mellem instruktører og koordinator blev man enige om at skære ned på tiden, så den passede til deltagerne. En halv time viste sig at være fin.

Koordinator angiver, at deres erfaring er, at metoden godt kan bruges til den yngre aldersgruppe, men det er hovedsageligt pigerne. Det er dem, der har udtrykt, at de har fået noget ud af det. Hovedsageligt har drengene sagt, at samtalerne ikke var noget for dem. Hvad de yngste drenge angår, kunne man godt springe samtalerne over. Pigerne synes at være mere modne end drengene i den aldersgruppe og bedre til at formulere sig. Instruktørerne synes imidlertid ikke, at der er den store forskel på, hvad drenge og piger har fået ud af de individuelle samtaler. Pigerne har været mere modne end drengene, men man synes ikke, at det har gjort nogen forskel.

På et spørgsmål om *gruppesamtalerne* har fungeret, vurderer instruktørerne, at det har de. Det angives, at deltagerne har lyttet til hinanden, men at de er meget konkrete, og det er meget her og nu. Det de føler lige nu, og det de har oplevet i løbet af den sidste uge. Instruktørerne har ikke oplevet, at de kunne reflektere over ting, der ligger længere tilbage. Men de har fået en snak i gang, og de har hørt på hinanden, men man kan ikke sige, at de har diskuteret for og imod.

Instruktørerne angiver, at erfaringerne med de *individuelle samtaler* har været meget forskellige og afhængig af det enkelte barn. Nogle har villet fortælle meget, og nogle har ikke

villet fortælle noget. Nogle har haft noget på hjerte, de har været ked af, og nogle – nok især de yngre – har ikke noget, der er trist. De kan ikke sætte ord på. Det har været forskelligt, hvordan børnene har opfattet samtalerne, men i det store hele har de fået lov til at komme af med det, de gerne ville. Mange har nok haft lidt svært ved at snakke med voksne, fordi det ikke er sikkert, at de har været vant til, at voksne har haft tid til dem. Det har været noget, de har sat pris på. Første gang er de skeptiske over for den individuelle samtale, men anden gang vil de gerne.

Instruktørerne er enige om, at de individuelle samtaler har været nemmere med de ældre deltagere, som har et større ordforråd, og som kan reflektere over ting. Det kan du ifølge instruktørerne ikke, når du er 10 eller 11 år. Så er det meget konkret, det du siger. Du forholder dig til det, som er lige her og nu, eller som er sket inden for den sidste uge. Du har ikke noget tidsperspektiv i dine refleksioner.

Instruktørernes erfaring er, at deltagere fra 8.-9. klasse kan sætte nogle mål for sig selv. De gør det nok også mere udtalt og kan prøve at følge dem. Instruktørerne har ikke oplevet, at et barn fra femte klasse har gjort det. Dem, der socialt har haft det godt men bare vejer for meget, og synes, at de har det okay, har ikke haft så meget at sige. Der er også dem, der har haft det svært med, at de vejer for meget, og som også har det svært socialt i forhold til det. Alligevel har det været svært for dem at sætte ord på, hvad er det for et trin, de vil arbejde hen imod.

Instruktørerne vurderer, at arkene til de to første samtaler var gode, men det tredje emne var svært for deltagerne at sætte ord på. (Hvad har du indflydelse på, og hvad har indflydelse på dig?) Det er ikke altid, at de har fået lige meget ud af tredje individuelle samtale. Men bare det at sidde over for en voksen, og så har de måske fået talt om nogle andre ting, som har berørt dem.

Kreativt madværksted samt fysiske (og kreative) aktiviteter

Instruktørerne angiver, at de fleste deltagere siger, at de vil huske det med maden om fem år. De vil huske, at det var anderledes god mad, og at de selv havde fået lov til at lave det.

Instruktørerne nævner, at blandt de fysiske aktiviteter var breakdance særligt populært. Endvidere har drengene nævnt kickboksning. Pigerne nævner madlavning og de kreative ting mere. Endvidere fremhæves det, at deltagere prøver nogle nye aktiviteter, hvor de kan have nogle succeser, hvis de ikke lige er til fodbold og håndbold.

På det sidste kursus samlede instruktørerne alle deltagere på tværs af hold til en fælles dag den sidste lørdag i Vejen Idrætscenter. En instruktør fra centret skulle lave forskellige aktiviteter med deltagere. Det viste sig at være mindre vellykket, fordi de var for mange, og der var for meget for instruktørerne at se til. Deltagerne gik lidt i clinch, fordi nogle kendte hinanden.

Forældreinddragelse

Koordinator vurderer, at forældrenes inddragelse og opbakning har været tilstrækkelig. Der er nogle enkelte forældre, som via deltagere har sagt, at de godt ville have været lidt mere

med, men det er et fåtal. Tre fjerdedele af forældrene har mødt op til forældreaftener, og ingen har sagt, at de gerne ville have været mere med.

Ifølge instruktørerne har flertallet af forældre været engagerede, men der er også nogle, som har glemt kurset, når der blev ringet til dem. Det har kunnet mærkes på børnene, om der er blevet fulgt op derhjemme, om de har været på kurset, fordi de har lyst, og om forældrene har bakket dem op, eller det ikke har været tilfældet.

Overordnede vurderinger

I dette afsnit refereres vurderinger fra koordinator og instruktør, som vedrører indholdet af det samlede kursusforløb og dets opbygning.

I forhold til deltagernes udbytte af kursusforløbene vurderer koordinator, at de, som er mødt op til eventen efter kursusforløbet, har været positive. Det er ikke alle, der har tabt sig i vægt, men mange siger, at de har ændret deres måde at spise på. Nogle har ændret motionsvaner, og nogle har også fået deres forældre til at ændre fx kostvaner. Der er nogle få stykker, som har sagt, at de ikke har fået noget ud af det, og at det har været kedeligt. Nogle har ikke fået noget ud af kursusforløbet, men har været glade for at være med. Pigerne er bedre til at formulere sig end drengene, så der kommer flere ord på deres udbytte, og det er også dem, der siger, at de har fået mest ud af det. Det er nok primært i køkkenet, at de har fået noget ud af det, men også deres eget sundhedsbegreb har de fået mere ud af. Drengene ville nok gerne have bevæget sig noget mere. De havde ikke så meget lyst til samtalerne.

Koordinator vurderer, at det har været fremmende for deltagernes udbytte, at instruktørerne har været tillidsfulde, så deltagerne har åbnet sig. Det er blandt andet sket omkring de kreative aktiviteter, hvor man har kunnet sidde omkring et bord og få en samtale i gang.

Instruktørerne fremhæver, at madkonceptet med at spise små måltider mange gange om dagen har været godt. De har oplevet en glæde og begejstring hos deltagerne over, at de har fået noget lavet.

Instruktørerne vurderer endvidere, at det har været godt at starte med emnet "Hvad er sundhed for dig", som ligger i konceptet. Det har givet nogle gode samtaler også med de yngste. De er også nuancerede i, hvad sundhed er. At det er mange andre ting end at spille fodbold fire gange om ugen og leve af salat. Sundhed er også, at man har det psykisk godt. Instruktørerne tror, at det er deltagerne blevet overraskede over, men de har fået en forståelse for det.

Projektet hedder *Du bestemmer – vægten indeni*, og det er jo ikke kun, hvad man vejer, men også hvordan man har det: Hvem er det, der skal tage ansvar for mit liv? Hvem er det, der bestemmer? *Du bestemmer*. Det tror instruktørerne, at deltagerne tager med hjem. Der er blevet brugt meget tid på at drøfte, at man gerne må sige nej til noget, man ikke har lyst til, at man gerne må vise, hvem man er, og at man ikke behøver at være udenfor, fordi man er anderledes. Instruktørerne tror, at de har givet deltagerne nogle redskaber til at træffe nogle bedre valg.

Instruktørerne angiver endvidere, at nogle deltagere siger, at de er blevet mere glade, og at de har fået flere venner – ikke kun i gruppen, men også i deres skolegang og deres hverdag. De har åbnet op i forhold til at se på deres kammerater på andre måder.

4.2 Deltagernes vurderinger

I dette afsnit refereres de vurderinger og synspunkter, som deltagerne har givet ved den såkaldte event umiddelbart efter et kursusforløb. Afsnittet bygger på udsagn fra deltagere i 1., 3. og 4. kursusforløb, og deltagerne er blevet bedt om at tage stilling til de samme emner og spørgsmål. I alt 29 har deltaget i interviewene.

Motivation og forventninger

Deltagerne er blevet spurgt, hvordan de er blevet motiveret til at deltage i projektet. Det fremgår imidlertid ikke af alle udsagn, om deltagerne selv haft lyst til at deltage, eller om andre har truffet beslutningen for dem. Flere (11 ud af 29) har imidlertid angivet, at de deltog, fordi de selv havde lyst.

Jeg ville gerne prøve noget nyt og se, om det ville hjælpe.

Jeg er overvægtig, og det er ikke altid så sjovt, så det her kunne være sjovt at prøve.

Sundhedsplejersken fortalte om det. Først gad jeg ikke, men så ville jeg gerne alligevel, da jeg hørte, hvad det egentlig var.

Andre har mere neutralt fortalt, hvordan de blev informeret om kurset:

Jeg fik invitationen af min sundhedsplejerske.

Min mor ville gerne have mig på Julemærkehjem, men der var ikke plads. Så fandt vi det her.

Kun en enkelt har direkte udtrykt manglende motivation:

Vores sundhedsplejerske sagde, at tilbuddet var der igen. Sidste år kunne jeg ikke, da jeg gik i 4. klasse. Men uden mig og min mor vidste det, meldte hun os til, og vi fik at vide, at vi bare skulle møde op, og vi havde egentlig ikke noget valg. Så min motivation var rigtig, rigtig ringe.

Deltagernes forventninger til kurset har gennemgående været at komme til at dyrke forskellige former for motion (især drengene), at lave sund mad og at møde andre, som man måske kunne blive venner med. Flere har angivet, at de glædede sig til at deltage, men nogle var også nervøse for det.

Jeg tænkte, om jeg kunne lære at spise sundere og røre mig lidt mere i stedet for at sidde foran fjernsynet og computeren.

Jeg var meget nervøs og spændt på samme tid.

Stort set alle dem, der har deltaget i det opfølgende interview, angiver, at de var positive efter den første dag på kurset (19 ud af 21, som udtaler sig). De synes, at det var sjovt, og de glædede sig til næste gang. Kun en enkelt dreng har angivet, at han synes, at starten var kedelig, fordi han havde håbet på noget mere konkurrence og ikke så meget snak om, hvad sundhed er.

Tiden mellem kurserne

Der har været en eller to måneder mellem de weekender, hvor eleverne har været på kursus, og det er et spørgsmål, om deltagerne synes, at det har været et passende tidsrum.

Der er ikke helt klare meldinger fra deltagerne med hensyn til, om tidsrummet mellem kursusweekenderne har været passende. Flere har svaret (6 ud af 18, som har udtalt sig), at de har glædet sig til næste gang, men en del (7 ud af 18) synes, at der var for lang tid imellem, eller at der godt måtte have været flere weekender.

Jeg har glædet mig til næste gang, men jeg synes også, det var fint ikke at skulle af sted hver weekend.

Jeg spurgte nogle gange min mor, om jeg ikke snart skulle af sted igen. Jeg har bare gået og ventet og ventet og kedet mig og kedet mig.

Andre (4 ud af 18) syntes, at det har været fint med det tidsrum, der var.

Altså jeg synes også, at det var rigtig godt, at der var tid imellem, for så kunne man også få tid til at vænne sig til de ting, man havde fået med fra en weekend.

Aktiviteter og samtaler

De interviewede deltagere giver generelt udtryk for, at aktiviteterne under kurserne har været sjove (18 ud af 21 svar) uden at fremhæve specifikke aktiviteter. Det bliver nævnt, at det har været sjovt at lave mad, og at det har været sjovt, at der var noget, de ikke havde prøvet før. Deltagere fra det første kursus nævner breakdance/hiphop som sjovt.

Deltagerne har været udsat for forskellige aktiviteter, og der er derfor ingen fælles træk med henblik på aktiviteter, som de har syntes, ikke var så gode. På ét hold nævnes tai chi og på et andet nævnes latteryoga (instruktørerne nævner også, at latterkurset ikke var nogen succes). Deltagerne angiver, at de har fået det udbytte, at de har prøvet noget nyt, som de har kunnet bruge som inspiration til, hvad de kan lave i deres fritid.

Enkelte deltagere havde på forhånd forventet, at der ville være mere fysisk aktivitet under kurserne.

Gennemgående fremhæver deltagerne gruppesamtalerne som gode, fordi den enkelte blandt andet har hørt, at andre deltagere har de samme problemer som ham/hende selv.

Gruppesamtalerne, fordi så snakker man med andre, og man hører lidt om deres problemer i gåseøjne. Man ved også, at man ikke er alene om de ting, der sker hjemme og sådan noget.

Der er ingen, som udtaler sig direkte negativt om gruppesamtalerne, det er dog ikke altid, at gruppesamtalerne er forløbet lige godt, og emnet synes at være vigtigt for en gruppesamtale forløb:

Så havde vi så en anden gruppesamtale, den gik ikke så godt. Det tror jeg måske var, fordi vi fik et emne, der var uklart, hvor vi ikke rigtigt vidste, hvad det var, man skulle snakke om. Så tror jeg også, at emnet var for svært for nogle få at forstå, og de gjorde, som om de ikke ville sige noget, og så fik de egentlig ikke noget ud af den samtale.

Der er ikke lige så mange, der udtaler sig positivt om de individuelle samtaler. De fleste af dem, som har udtalt sig, synes dog, at de individuelle samtaler har fungeret godt for dem (7 ud af 15), mens et par stykker er mere forbeholdne.

I alenesamtaler, der kunne jeg godt lide de der kopiark, vi havde fået, vi skulle snakke om. Det synes jeg faktisk var rigtig godt, fordi der gik man lidt mere i dybden med det, og det er godt nogle gange at gå lidt mere i dybden med det og andre gange bare at snakke hen over bordet.

De der kopiark. Jeg kunne rigtig godt lide det der med, at man skulle sætte et mål – en trappe, og det var godt, når man havde nået sit eget mål. Det var bare vildt fedt. Man følte sig bare stærk.

De individuelle samtaler, dem bryder jeg mig så specielt ikke så meget om. Mest på grund af arkene, fordi jeg synes, de var meget forstyrrende. Fx det sidste ark, vi fik, hvor vi skulle noget med noget indflydelse på hinanden, eller hvordan andre havde indflydelse på en. Det synes jeg ikke giver mening for mig, og jeg synes, det var rigtigt forstyrrende at skulle sidde og lave.

Det er karakteristisk, at deltagerne fra det første kursusforløb, som var ældre, har sat flere ord på deres vurderinger end deltagerne fra de sidste to kursusforløb.

Deltagerne er under interviewene også blevet bedt om at vurdere samtalerne længde. Det skal her bemærkes, at de individuelle samtaler i første kursusforløb var sat til en time, mens de kun var sat til en halv time i de to sidste kursusforløb.

Blandt deltagerne på det første hold er der enighed om, at gruppesamtalerne længde passede fint. Der er ikke helt enighed om de individuelle samtaler længde, hvor to af forskellige årsager synes, at de var langtrukne, mens en enkelt synes, at længden var perfekt, og at man bare stoppede lidt før, hvis der ikke var mere at snakke om.

Deltagerne på de sidste kursusforløb har en forskellig vurdering af de individuelle samtaler længde. Halvdelen (6 ud af 12, som har svaret) synes, at samtalerne længde har været tilpas, men et par stykker synes, at de var for korte, og (4 ud af 12) synes, at de var for langtrukne.

Stort set alle udtrykker sig meget positivt om instruktørerne på kurserne.

Forældrenes inddragelse

Deltagerne deler sig med hensyn til, hvorvidt det har været tilpas med den tid, forældrene har været inddraget i projektet. Et lille flertal (8 ud af 14) synes, at det har været tilpas, mens andre (6 ud af 14) synes, at de kunne have været inddraget noget mere, fx for at de kunne få et større indblik i, hvad der skete under kurset, så de efterfølgende kunne støtte deltagerne i, hvad de kunne gøre. Kun en enkelt deltager giver direkte udtryk for, at hendes forældre kunne have tænkt sig at være mere med.

5 Deltagernes udbytte af kursusdeltagelsen

Information om deltagernes udbytte af at deltage i kursusforløbene, som er opbygget omkring *Du bestemmer*-konceptet, er fra flere kilder. Under gruppeinterviewene umiddelbart efter et kursusforløb har der været spørgsmål om deltagernes udbytte af deltagelsen. På en opfølgingsaften ca. tre måneder efter kursusforløbene er deltagerne blevet bedt om at beskrive, hvordan de har haft det siden med hensyn til fysisk, psykisk og social sundhed. Endvidere er deltagerne blevet bedt om at udfylde spørgeskemaer før og efter kursusforløbet, som har skullet afdække udviklingen i deltagernes self efficacy og sense of coherence.

Udbytte under kursusforløbet

Deltagerne (10 ud af 14, som har svaret) peger først og fremmest på, at de har fået bedre kostvaner under projektforløbet – at de tænker mere over, hvad de spiser, eller at de spiser mindre. Nogle få (3 ud af 14) giver udtryk for, at de ikke har oplevet ændringer som følge af deltagelse i projektet.

Det er blevet bedre med vores familie. Vi spiser meget mere sundt.

Mine motionsvaner har ikke ændret sig, men nu tænker jeg på, hvad jeg spiser. Ikke kun at noget er usundt, men også mængden af det, jeg spiser.

Der er også eksempler på deltagere (tre ud af 14), som har oplevet færre konflikter i familien:

Jeg har altid haft det sådan, at jeg altid har været uvenner med min mor, men det går meget bedre, fordi når man spiser anderledes, så er man også mere glad.

Deltagerne synes gennemgående at have haft det godt med hinanden under kursusforløbene, og nogle (3-4) nævner endvidere, at de har fået nye venner blandt kursusdeltagerne. Det er ikke uddybet, hvad de nye venskaber indebærer.

Deltagerne er ved afslutningen af kurset blevet spurgt, hvordan de har det med deres vægt nu. Det mest gennemgående svar fra deltagerne (10 ud af 17) er, at de ikke har det så godt med deres vægt, eller at det ikke er blevet bedre, fordi de stadig synes, at de vejer for meget. Blandt deltagere på det tredje kursusforløb (6 ud af 8) bliver der imidlertid givet udtryk for, at det er blevet bedre. De fleste uddyber ikke, hvordan de har fået det bedre med deres vægt, men én siger fx, at hun har det bedre, fordi hun nu ved, hvordan hun skal imødegå problemet. Fra det første kursusforløb er der også deltagere, som kan se nogle positive momenter. En siger fx:

Og det er dejligt, at jeg så har kunnet komme her og blive støttet, og det har også hjulpet mine forældre...”.

Mens en anden siger:

Jeg vil godt tabe mig 10 kg, hvis det skulle være det, men altså det må jeg tage som det kommer, og nu har vi jo fået nogle værktøjer til det, så nu må det tage den tid, det tager.

Deltagerne er endvidere blevet spurgt, om sundhed er andet end kost og motion. Man kan sige, at der her er tale om et ledende spørgsmål, der lægger op til, at deltagerne skal tænke på andet. Det gør stort set alle deltagerne da også. Der nævnes fx, at det handler om, hvordan man har det (psykisk), at man har det godt med sin familie, og at man har venner.

Tre måneder efter kursusforløbet

Under opfølgningsaftenen tre måneder efter kursusafslutningen er deltagerne blevet bedt om, på en gul lap at skrive en ting om, hvordan de har haft det siden projektforløbet med hensyn til fysisk sundhed, psykisk sundhed og social sundhed. Den enkelte har under hvert emne kunnet skrive mere end én ting. Det er således muligt at opgøre, hvor hyppigt forskellige ting bliver nævnt af de i alt 39 deltagere.

I oplægget til eleverne blev det beskrevet, at fysisk sundhed handler om kroppens sundhed fx i forbindelse med kost, motion m.m. Det er derfor ikke overraskende, at besvarelserne først og fremmest handler om deltagernes kost- og motionsvaner. Det hyppigst nævnte er motionsvaner (27 ud af 39) eller mere direkte, at de er begyndt at dyrke en form for idrætsaktivitet. Nogle (12 ud af 39) har nævnt, at de spiser sundere uden at angive hvordan. En deltager angiver ikke at spise is, en anden ikke at drikke cola, mens en tredje angiver, at de nu spiser grøntsager derhjemme hver dag. Deltagerne på det andet kursusforløb skiller sig ud ved, at der kun er få angivelser af forandring i kost- og motionsvaner. Det skyldes, at opfølgingsmødet ifølge projektkoordinatoren i dette tilfælde ikke forløb hensigtsmæssigt.

Psykisk sundhed er i oplægget til deltagerne beskrevet at handle om livskvalitet, positivt livssyn, selvværd, selvtillid og selvfølelse. Deltagerne nævner hyppigst, at de er blevet gladere (10 ud af 39) eller har fået mere selvtillid (6 ud af 39). Et par stykker har nævnt, at det er gået "en smule" ned. Igen skiller deltagerne fra andet kursusforløb sig ud, idet der kun er få tilkendegivelser om, hvordan de har haft det med hensyn til psykisk sundhed.

Social sundhed er i oplægget til deltagerne beskrevet at handle om sammenhold, familie, venskaber m.m. De fleste tilkendegivelser handler om forholdet til venner, og i de fleste tilfælde angives dette at være godt eller at være blevet bedre (16 ud af 39). Nogle har fået flere venner, mens andre har fået et bedre forhold til deres venner/kammerater, fx: "Jeg er meget gladere og sjovere at være sammen med", og "er blevet en bedre ven". Blandt deltagerne på hold 1 nævner 7 ud af 9 forholdet til familien. De fire angiver, at forholdet er blevet bedre, fx: "Jeg er begyndt at snakke med min far", mens et par stykker ikke har oplevet nogen forbedring, fx: "Er stadig ikke vild med at komme ned til mor i weekenderne".

Også til dette emne er der kun få tilkendegivelser fra deltagere på det andet kursusforløb.

Effekt på self efficacy og sense of coherence

Som nævnt i kapitel 2 er der alene opnået komplette besvarelse for self efficacy og sense of coherence for i alt 11 ud af 45 deltagere fra det tredje og fjerde kursusforløb². Ved en komplet besvarelse forstås, at der er besvarelse fra før kursusstart, ved kursusstart og ved kursusafslutning. Designet var tilrettelagt efter, at deltagerne skulle være deres egen kontrolgruppe. Udviklingen i scoren på de to skalaer fra før kursusstart til kursusstart skulle fungere som kontrolforløb, mens udviklingen i scoren fra kursusstart til kursusafslutning skulle fungere som interventionsforløb. Antal besvarelser er imidlertid så lavt, at besvarelserne ikke kan anses for repræsentative, og det kunne ikke forventes muligt at afdække signifikante forskelle mellem kontrolforløb og interventionsforløb med et så lavt antal besvarelser. Det efterfølgende kan derfor alene tjene som en illustration af fremgangsmåden, mens resultaterne ikke er egnede som baggrund for konklusioner om effekt.

I skalaen for self efficacy indgår 10 udsagn, og for hvert udsagn har deltagerne kunne angive om udsagnet 1) passer slet ikke, 2) passer en lille smule, 3) passer nogenlunde eller 4) passer præcis (se spørgsmålene i bilag 1). Svarene er rekodet til værdierne 0, 33, 66 og 100, hvor 0 angiver, at et udsagn slet ikke passer, og 100, at et udsagn passer præcis. Der er herefter for den enkelte deltager beregnet en gennemsnitlig værdi af alle svarene, hvor ubesvarede spørgsmål er udeladt af beregningen.

I skalaen for sense og coherence indgår 12 spørgsmål (et 13. spørgsmål er udeladt på grund af fejl i spørgsmålsformuleringen) (se spørgsmålene i bilag 1), og det har været muligt at svare på en skala fra 1-7. Disse værdier er rekodet til værdierne 0, 17, 34, 50, 67, 84 og 100, hvor 100 udtrykker den mest positive situation. Der er herefter på samme måde som ovenfor for hver deltager beregnet en gennemsnitlig værdi af alle svarene, der indgår i skalaen, og ubesvarede spørgsmål er også udeladt her.

Der er for de 11, som har besvaret spørgeskemaer alle tre gange beregnet et gennemsnit af deres gennemsnitlige skalaværdier før kursusstart, ved kursusstart og ved kursusafslutningen. Det må igen understreges, at de gennemsnitlige værdier for disse 11 deltagere ikke kan betragtes som repræsentative for alle deltagere, og der kan således ikke konkluderes fra disse 11 til alle deltagere i det 3. og 4. kursusforløb. Resultatet for de 11 deltagere er vist i figur 5.1 og figur 5.2.

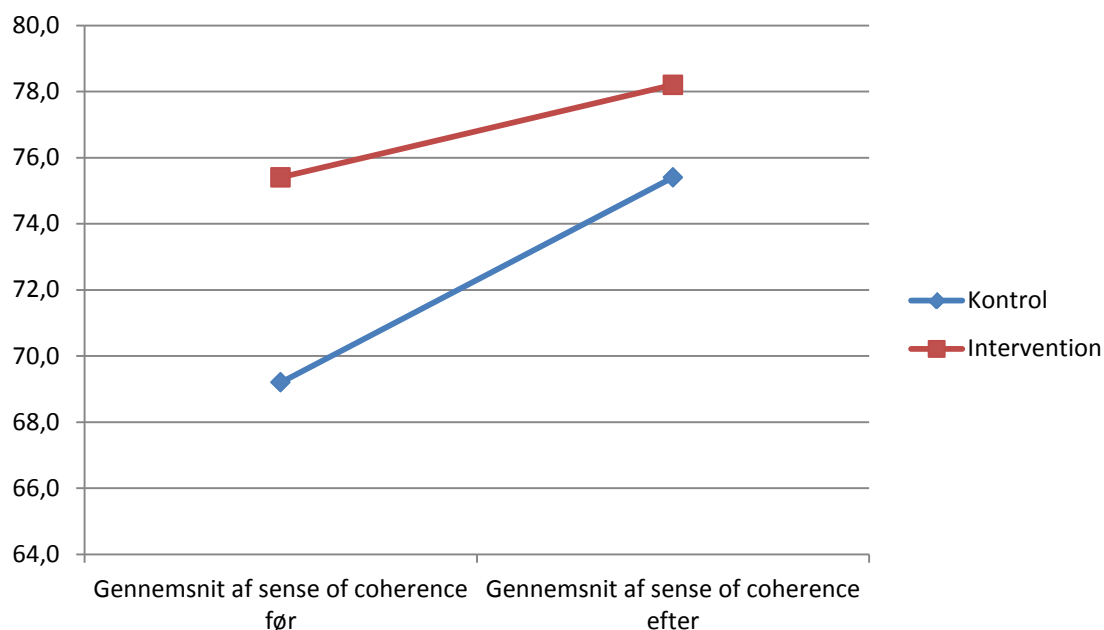
² Deltagere på hold 1 udfyldte ikke spørgeskemaer, og AKF har ikke haft adgang til spørgeskemaer fra hold 2.

Figur 5.1 **Udviklingen i gennemsnittet af self efficacy fra før kursusstart til kursusstart (kontrolforløb) og fra kursusstart til kursusafslutning (interventionsforløb) for 11 deltagere på 3. og 4. kursusforløb**



Figur 5.1 viser, at gennemsnittet af de 11 deltageres self efficacy falder i kontrolforløbet (fra før kursusstart til kursusstart), mens self efficacy stiger i interventionsforløbet (fra kursusstart til kursusafslutning). Der er altså en tendens, som kunne indikere, at kursUSDeltagelsen har haft en positiv indflydelse på de 11 deltageres self efficacy. Forskellen i ændringen i gennemsnit for self efficacy er imidlertid ikke stor nok til, at den er statistisk signifikant. Der kan altså være tale om tilfældige udsving, og det kan derfor ikke udelukkes, at udviklingen i deltagernes self efficacy i kontrolforløbet og interventionsforløbet stort set er den samme.

Figur 5.2 **Udviklingen i gennemsnittet af skalaværdier for sense of coherence fra før kursusstart til kursusstart (kontrolforløb) og fra kursusstart til kursusafslutning (interventionsforløb) for 11 deltagere på 3. og 4. kursusforløb**



Figur 5.2 viser, at gennemsnittet af de 11 deltageres skalaværdier for sense of coherence stiger i kontrolforløbet (fra før kursusstart og til kursusstart) og også i interventionsforløbet (fra kursusstart og til kursusafslutning). Det er således vanskeligt at aflæse en speciel positiv indflydelse af kursusdeltagelsen på de 11 deltageres sense of coherence, da der også er en positiv udvikling i kontrolforløbet. En statistisk test viser da også, at ændringen i interventionsforløbet ikke adskiller sig signifikant fra ændringen i kontrolforløbet, og at der kan være tale om tilfældige udsving. Det kan derfor ikke udelukkes, at udviklingen i sense of coherence har været den samme i de to forløb (før og under kursus).

6 Konklusion

I dette konkluderende kapitel sammenfattes hovedresultater fra evalueringen, og der konkluderes på baggrund af evalueringen i forhold til de mål, der var sat for projektet *Du bestemmer – vægten indeni*.

Formålet med projektet kan sammenfattes til, at deltagerne blandt andet gennem forbedret selvopfattelse, trivsel og selvværd får øget deres handlekompetence i forhold til at forbedre kost- og motionsvaner, som kan føre til vægttab. Det har ikke været målet, at der i projektperioden kan registreres vægttab, men hvis projektet skal føre til vægttab på længere sigt blandt deltagerne, må det imidlertid anses for en forudsætning, at der allerede i projektperioden er sket ændringer i deltagernes adfærd med hensyn til kost- og motionsvaner.

Indsatsen i projektet kan sammenfattes til at rette sig mod en adfærdsændring blandt deltagerne. Indsatsen i projektet indeholder ikke i sig selv en kostændring eller fysisk aktivitet, som skal føre til vægttab, derimod består indsatsen i at give deltagerne nogle forudsætninger for og inspiration til at ændre adfærd med hensyn til kost og motion.

Deltagernes motivation og udbytte

Langt hovedparten af deltagerne i projektet *Du bestemmer – vægten indeni* i Vejen Kommune har været i alderen 11-13 år (85%) og altså i en aldersgruppe, som *Du bestemmer*-metoden egentlig ikke er udviklet til. Projektet har haft vanskeligere ved at tiltrække deltagere i alderen 14-16 år. Der er ingen informationer, der kan forklare dette.

Det må anses for en væsentlig forudsætning for et udbytte af deltagelsen i projektet, at deltagerne på forhånd har været motiveret for at deltage og for at gøre noget ved sin vægt. Det er imidlertid ikke muligt ud fra det foreliggende materiale at bedømme, i hvilken udstrækning deltagerne har deltaget i kurset, fordi de selv på forhånd havde lyst til det som en måde til at forsøge at tabe sig. Interviewudsagn fra deltagere og udsagn fra instruktørerne tyder på, at det har været blandet, og at ikke alle på forhånd har været lige motiveret for at deltage, men at det ifølge instruktørerne i nogle tilfælde har været forældrenes beslutning. Dog synes de færreste at have været direkte negative fra starten, og 11 ud af 29 interviewede har svaret, at de deltog, fordi de selv havde lyst. De fleste (19 ud af 21 svar) giver udtryk for, at de var positive over for deltagelsen efter den første dag. De synes, at det var sjovt og glædede sig til næste gang. Manglende motivation eller engagement hos enkelte deltagere har imidlertid ifølge instruktørerne i nogle tilfælde, skabt uro og problemer i et kursusforløb.

Deltagerne (10 ud af 14 svar) peger først og fremmest på, at de – og deres familie – har fået bedre kostvaner, og at de tænker mere over, hvad de spiser. Nogle få (3 ud af 14) synes ikke, at de har oplevet ændringer som følge af kursusdeltagelsen. De fleste (10 ud af 17) synes ved kursusafslutningen stadig ikke at have det så godt med deres vægt, fordi de stadig synes, at de vejer for meget. Det er måske ikke så overraskende, da de færreste angiver at have tabt sig under kursusforløbet.

Der er til den eksterne evaluering alene 11 fuldstændige besvarelser vedrørende self efficacy og sense of coherence, og det har betydet meget begrænsede muligheder for at drage

konklusioner. Der er en tendens til en forbedring i de 11 deltageres self efficacy under kursusforløbet, men det lave antal observationer betyder, at tendensen er usikker, og at det ikke kan afvises, at der *ikke* er en positiv tendens. Der er ingen tendens til en positiv tendens i sense of coherence, men det lave antal svar betyder også her, at der ikke kan konkluderes ud fra resultatet.

Tre måneder efter et kursusforløb har 27 ud af 39 deltagere på et opfølgningsmøde angivet, at de er begyndt at dyrke en form for idræt, og 12 ud af 39 at de er begyndt at spise sundere. 10 ud af 39 nævner, at de er blevet gladere, og 6 ud af 39 at de har fået mere selvtillid. Der er 16 ud af 39, som nævner, at de har et godt forhold til venner, eller at de har fået et bedre forhold til dem.

Man kan på det grundlag spørge, om kommunen har fået opfyldt sit mål med hensyn til gennem blandt andet forbedret selvpfattelse, trivsel og selvværd at forbedre overvægtige børn og unges handlekompetence i forhold til at få bedre kost- og sundhedsvaner. Det tilgængelige materiale for evalueringen giver ikke grundlag for et klart svar, men deltagernes egne udsagn peger på, at målsætningen er delvist opfyldt. Kun en mindre andel nævner selv, at de er blevet gladere eller har fået øget selvtillid tre måneder efter et kursus, men mere end halvdelen oplyser, at de er begyndt at dyrke en form for fysisk aktivitet og/eller har fået sundere kostvaner. Det er dog usikkert, i hvilken udstrækning dette kan tilskrives kursusdeltagelsen, og hvor mange der også uden ville have ændret vaner.

Projektets indhold

Projektet har været opbygget af tre kursusweekender med en-to måneders mellemrum, og der er ikke noget i det materiale, som har ligget til grund for evalueringen, der peger på, at der kunne være fordele forbundet med en anden opbygning. Materialet giver ikke grundlag for at vurdere, hvilken betydning strukturen har haft for deltagernes udbytte. Deltagernes egne tilbagemeldinger er blandede. Nogle (7 ud af 18) synes, at der gik for lang tid mellem kursusweekenderne, mens andre (4 ud af 18) synes, at det var passende. Blandt de resterende har 6 ud af de 18 angivet, at de glædede sig til næste gang. I to af kursusforløbene har der været ca. to måneder mellem den næstsidste og den sidste kursusweekend, og det er et spørgsmål, om det ikke er mere hensigtsmæssigt med en måned, som i de øvrige forløb. Det kunne gøre det nemmere at bevare en kontinuitet i forhold til den foregående kursusweekend.

Det synes væsentligt at fastholde de tre elementer: samtaler (gruppe- og individuelle), kreativt madværksted og fysiske idrætsaktiviteter. Gruppesamtalerne og de individuelle samtaler har bidraget til, at deltagerne har kunnet sætte ord på de problemer, som de har i forhold til deres vægt samt i forholdet til kammerater og familie, og de opdager, at de ikke er de eneste med sådanne problemer. Den tid, der afsættes til de individuelle samtaler, bør imidlertid være fleksibel i forhold til den enkelte deltagers situation samt lyst og evne til at formulere sig om sin egen situation. Der skal naturligvis være tid nok til dem, som har meget på hjerte, og tid nok til, at de, som har vanskeligere ved at formulere sig, får åbnet op, men ”når opgaven er løst”, skal samtalen kunne afsluttes.

Det kreative madværksted har været et input for deltagerne til sammen med deres familie at ændre deres kost- og spisevaner. De fysiske aktiviteter har givet deltagerne mulighed

for fysisk udfoldelse i nogle former, som de har kunnet magte, ligesom der blandt især drengene var en forventning om forskellige former for fysisk aktivitet. De kan have bidraget til specielt at fastholde drengenes interesse for deltagelsen i kurset, og kan også i et vist omfang have inspireret til en form for fysisk aktivitet efter kursusforløbet.

Deltagernes vurderinger af omfanget af forældreinddragelse i kursusforløbet er blandede. Et lille flertal (8 ud af 14) synes, at det har været tilpas, mens andre (6 ud af 14) synes, at de kunne have været inddraget noget mere. Det er væsentligt at fastholde forældrenes inddragelse i kursusforløbene, så forældrene har en forståelse af, hvilke udfordringer deres barn står overfor, og hvordan de kan bidrage til at hjælpe deres barn, jf. erfaringer fra tidligere forskning, som nævnt i kapitel 1. Dette er i projektet sket gennem forældreaftener, hvor forældre har været sammen alene eller sammen med deres børn.

Det synes hensigtsmæssigt, at forældreinddragelsen sker som supplement til de tre kursusweekender, hvor børnene deltager alene. Børnenes udbytte vil næppe være det samme, hvis forældrene er til stede. Det synes ligeledes hensigtsmæssigt, at forældrene inddrages under kursusforløbet – eventuelt i begyndelsen, så forældrene er informeret om, hvad der arbejdes med under kursusforløbet, og i slutningen, hvor det kan drøftes, hvordan de kan bidrage til at følge op på kursusforløbet.

Der har i Vejen Kommune i den toårige projektperiode været gennemført et kursusforløb forår og efterår. Det var planen, at der i hvert kursusforløb skulle være tre hold med hver otte deltagere. Det har imidlertid alene været tilfældet i et af kursusforløbene, hvor målgruppen for første gang var elever i 5.-7. klasse. I de andre forløb har der kun været to hold, og der er i nogle tilfælde blevet ”fyldt op” med deltagere, som var uden for eller på kanten af målgruppen. Det rejser spørgsmålet, om information om projektet ikke i tilstrækkelig grad er nået ud til målgruppen, eller om målgruppen er for lille i en kommune af Vejen Kommunes størrelse til at gennemføre to årlige kursusforløb med i alt 24 deltagere. Det skal ses i sammenhæng med, at instruktørernes udsagn tyder på, at *Du bestemmer*-metoden og de individuelle samtaler, der er opbygget omkring denne metode, måske ikke er helt velegnede til de yngste. Mange blandt de yngste har haft vanskeligt ved at reflektere over de temaer, som er indeholdt i metoden, og de får ikke sat sig de mål, som metoden lægger op til. Lignende erfaringer med metoden er blevet indhøstet i et projekt i det tidligere Storstrøms Amt (Thing 2006). Det kan derfor overvejes, om et tilbud til de yngste skal bygge på et andet koncept.

Der foreligger ikke informationer, som kunne pege på, om en kønsmæssig opdeling af kursusforløbene kunne være hensigtsmæssig. Der synes imidlertid at være forskel på pigerne og drengenes interesser og modenhed, som kunne tale for en opdeling – eventuelt i dele af kursusforløbet.

Deltagelsen i kursusforløbene har bygget på, at sundhedsplejerskerne og i nogle tilfælde lærere har informeret om muligheden for at deltage i projektet, og kursusforløbene har desuden været annonceret i den lokale avis. Det har derefter været op til forældrene (og eleverne) at tilmelde sig til et kursusforløb, og alle tilmeldte er blevet optaget på et kursusforløb. Instruktørerne har nævnt, at der på kurserne har deltaget elever med problemer og en adfærd, som de har haft vanskeligt ved at håndtere. Det er derfor spørgsmålet, om der bør være en

form for visitation til kursusforløbene for at sikre en overensstemmelse mellem deltagerens behov, og det, der kan tilbydes under et kursusforløb.

Der kan argumenteres for, at man bør fastholde, at tilbuddet er for overvægtige børn og unge, så deltagerne er på et kursus, hvor deltagerne har en fælles udfordring og deltager i aktiviteterne under fælles betingelser. Der er givet børn og unge, som ikke er overvægtige, og som har problemer med selvværd mv., hvor kursusdeltagelsen kan virke som et forebyggende element. Sådanne deltagere synes imidlertid at kunne virke som forstyrrende elementer i et kursusforløb og bør eventuelt have et særligt tilbud.

Det synes endvidere, at være væsentligt, at potentielle deltagere og deres forældre er velinformeret om kursusforløbenes indhold og sigte. Det handler fx om, at den skriftlige information, som er tilgængelig, er fyldestgørende. Det er også en mulighed, at informationsmøder om et kursusforløb, bliver holdt før den endelige tilmelding til et kursus for at sikre, at der er en overensstemmelse mellem forventningerne, og det kurserne kan tilbyde.

Det må anses for vanskeligt, at skulle formulere kriterier for deltagelsen om fx deltagerens sociale adfærd og personlige problemer, lige som det også må anses for en vanskelig opgave at skulle sortere og fordele deltagerne efter, om der er problematiske relationer mellem to eller flere deltagere.

Opsamling og anbefalinger

På baggrund af det datamateriale, der har været til rådighed for den eksterne evaluering af projektet *Du bestemmer – vægten indeni* i Vejen Kommune, kan følgende konkluderes:

Deltagerne har gennemgående været glade for at deltage i projektet, og samlet anslås mere end halvdelen af deltagerne ifølge deres egne tilkendegivelser at have haft et udbytte af at deltage i et kursusforløb. De er blevet gladere, har fået større selvtillid og bedre motionsvaner og/eller bedre kostvaner. Informationerne i materialet giver imidlertid ikke mulighed for at bedømme, i hvilken udstrækning dette kan tilskrives kursusdeltagelsen, eller hvor varigt udbyttet er.

Den overordnede struktur for kursusforløbene synes at have fungeret godt, men det kan overvejes, hvordan forældreinddragelsen kan styrkes med henblik på blandt andet at fastholde deltagerens udbytte af et kursusforløb.

Du bestemmer-metoden forudsætter, at deltagerne kan reflektere over deres situation. Det synes ikke altid at være tilfældet blandt elever i 5. klasse, som eventuelt kunne have mere gavn af et tilbud, som er bedre tilpasset deres forudsætninger.

Potentielle deltagere og deres forældre bør tilbydes en grundig information om projektets indhold og sigte inden endelig beslutning om tilmelding.

Kapaciteten i kursusforløbene bør tilpasses efterspørgslen fra børn og unge i den tilsigtede målgruppe af overvægtige og ikke omfatte deltagere med alene andre behov.

Litteratur

- Antonovski, A. (1993): The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social science & Medicine*, 36:725-733.
- Antonovsky, A. (2000): *Helbredets mysterium*. Hans Reizels Forlag. København
- Arborelius, E. & Bremberg, S. (1988): "It is your decision!" behavioural effects of a student-centred health education model at school for adolescents. *Journal of Adolescence*, 2:287-297.
- Bak, P. (1997): *Du bestemmer projektet*. Evalueringsrapport. Ringkøbing: Ringkøbing Amt.
- Bandura, A. (1998): *Perceived Self-efficacy in Health-promoting Behaviour i Self-efficacy: The Exercise of control*, 2. ed., W.H. Freeman, New York. 279-293.
- Dahler-Larsen, P. (2003): Opskrift på virkningsevaluering. I: Dahler-Larsen, P. & H.K. Krogstrup (red.): *Nye veje i evaluering. Håndbog i tre evalueringsmodeller*. Århus: Systime, 51-79.
- Dalgaard, L., Jensen B., Kristensen, I.H., Thastrup B. & Zeibell, B. (udateret): *Du bestemmer. Nye sammenhænge. Nye muligheder*. Ringkøbing Amt, Roskilde Amt, Københavns Kommune.
- Eriksson, M. & Lindström, B. (2006): Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiological Community Health*, 60:276-381.
- Kamper-Jørgensen, F. (2005): Det brede sundhedsbegreb. I: Olsen OF (red.). *Skolesundhedsarbejde*. Sundhedsstyrelsen, Munksgaard.
- Kauffmann, L.T. (2009): *Forebyggelse og sundhedsfremme i skolen. Undersøgelse af to metoder anvendt i skolesundhedsplejen*. Sundhedsstyrelsen, København.
- Luttikhuis H.O., L. Baur, H. Jansen, V.A. Shrewsbury, C. O'Malley, R.P. Stolk, & C.D. Summerbell (2009): *Interventions for treating obesity in children*. The Cochrane Library. DOI: 10.1002/14651858.CD001872.pub2
- Snethen J.A., M.E. Broome & S.E. Cashin (2006): Effective Weight Loss for Overweight Children: A Meta-Analysis of Intervention Studies. *Journal of Pediatric Nursing*. 21(1):45-54.
- Summerbell, C.D., E. Waters, L. Edmunds, S.A.M. Kelly, T. Brown & K. J. Campbell (2009): *Interventions for preventing obesity in children*. The Cochrane Library. DOI: 10.1002/14651858.CD001871.pub2.

Thing, L.F. (2006): *Evaluering af Sundhed og aktivitet i skoler (2003-2006)*. Et EU Interreg III A samarbejdsprojekt mellem Lübeck og Storstrøms Amt om at støtte unge mennesker i at føre en sundere livsstil. Universitetshospitalernes Center for Sygepleje- og Omsorgsforskning (UCSF). København.

Vejen Kommune (udateret): *Kommunens plan mod overvægt*. Notat.

Vejen Kommune (2006): *Sundhedsvaner og trivsel blandt 7.-10. klasser i Vejen Kommune*. Vejen Kommune.

English Summary

Eigil Boll Hansen

It is your decision – the weight within

External evaluation of a project in the Municipality of Vejen

The aim of the project “It is your decision – the weight within” carried out by the Municipality of Vejen was to further, by such means as improved self-concept, well-being and self-esteem, participants’ ability to take action to improve their dietary and exercise habits so as to help them to achieve weight loss. The main purpose of the present external evaluation was to examine what benefit was obtained by the participants in the form of increased self-efficacy in relation to their weight problem. The evaluation also examined the content and operation of the project, with a view to indicating what parts had been successful and in what areas improvements could be made.

Participation was open to overweight children and adolescents in the age range of approximately 11–16 (Danish school years 5 to 10). The offer consisted of a course occupying three weekends, spread over two to three months. The course-weekends included group and individual interviews that were based on the “It-is-your-decision” method and were intended to help the individual participant clarify his or her attitude to health and understand its implications. Guided interviews were used in order to give participants the best possible foundation for choosing a good and healthy lifestyle. In addition, each course-weekend included a creative food workshop for participants, the aim of which was to help them adopt healthy dietary habits, and also included various sports activities to introduce the participants to forms of physical recreation. Two parents’ evenings were held during each course to involve the parents.

The project ran for two years, from mid-2009 to mid-2011, and in that time four courses were held – two spring courses and two autumn courses. In all, 75 youngsters took part in the four courses, with girls being in the majority, totalling 46 out of the 75 (61 per cent).

By far the greater part of the participants (85 per cent) were aged between 11 and 13, and thus belonged to a younger age group than that for which the “It-is-your-decision” method was actually designed. It had proved difficult to attract 14–16-year-olds as participants.

The data employed

AKF’s role in the project was to perform an external evaluation based mainly on three different types of data supplied by the Municipality of Vejen relating to the participants’ benefit from and opinions about their participation.

The Municipality of Vejen had requested the participants to complete a questionnaire intended to detect changes in self-efficacy. Respondents were to answer ten questions designed to reveal in various ways how they handled problems and challenges. The participants were also asked to complete a questionnaire intended to reveal their sense of coherence, which is

characteristic of a state that is thought to be conducive to health. This is a standard questionnaire containing questions on how respondents perceive themselves, their life and their surroundings. The questionnaires were to be completed before the commencement of the course, at the beginning of the course, and at its conclusion.

Participants in the first course did not complete the questionnaires, and the questionnaire responses from the second course were not available to AKF. Only the questionnaire responses of participants in the third and fourth courses were available, and there were complete responses from only 11 of the 45 participants in these two courses. This cannot be regarded as representative for the whole group of participants and does not provide a basis for drawing general conclusions about the benefit obtained by the participants.

The external evaluation included information gathered in the group interviews held by the project coordinator with a total of 29 of the 50 participants in the first, third and fourth courses. In many cases, questions were answered by only a small proportion of the 29. The numbers can be seen from the account below. The evaluation also included brief statements made by 39 of the total of 75 participants three months after completing the course about how they had been since participating. These statements had also been collected by the project coordinator.

The author of this report held interviews about the running of the project with the project coordinator and the course instructors.

Benefit to the participants

The interviews held with participants included questions about the benefit they had obtained.

The participants consistently reported being pleased that they had participated in the project, and at the end of the courses they mentioned first and foremost (10 of the 14 that answered the question) that they – and their families – had adopted better dietary habits and that they thought more about what they ate. A few (3 out of the 14) did not think they had experienced any changes as a result of their participation. A majority (10 out of the 17 that answered the question) seem still not to have been happy about their weight at the conclusion of the course, as they still thought they weighed too much. That is perhaps not very surprising, as only a very small number reported that they had lost weight during the course.

Three months after the conclusion of their course, 27 of the 39 participants who took part in a follow-up arrangement stated that they had begun to practise a form of sport, and 12 out of those 39 stated that they had begun to eat more healthily. Ten of the 39 said they had become happier, and six said they had become more self-confident. Good or improved relations with friends were mentioned by 16 of the 39.

The material available for the evaluation does not provide a basis for a clear answer as to whether the Municipality of Vejen has achieved its aim in running the project. However, the participants' own statements indicate that partial success was achieved. Only a small proportion themselves mentioned that they had become happier or had more self-confidence three months after participating, while more than half stated that they had begun to practise a form of physical activity and/or adopted healthier dietary habits. However, it is not certain to what extent this can be ascribed to their participation in the project.

The courses are best suited to pupils with weight problems in the eldest year-groups

The “It-is-your-decision” method was designed for pupils in the last few years of compulsory schooling and assumes that participants are capable of reflecting on their own situation. The project in the Municipality of Vejen also included pupils aged about 11 or 12 (Danish school years 5 and 6), but the method does not seem to have been well-suited to the youngest among those pupils. We cannot see whether there is an age difference in the benefit obtained from participation, but according to the instructors many of the younger participants found it difficult to reflect on the themes contained in the method, and they did not manage to set themselves the goals envisaged by the method. Year 5 pupils might therefore benefit more from an offer that was better adapted to their stage of development.

According to the instructors, the participants had included pupils with problems whose behaviour they had found it difficult to handle and who had disturbed the courses. Some were overweight, but on some courses participants had been accepted who were outside or on the borderline of the target group. Children and adolescents who are not overweight but who have problems with self-esteem etc. can probably also benefit from courses using the “It-is-your-decision” method, but they proved to have had a disruptive effect on the operation of the course for the primary target group. It would therefore be most appropriate to restrict the offer to overweight children and adolescents, so that participants find themselves on a course where they all have a common challenge and are participating on common terms.

The importance of informing potential participants about the content and goals of the course

Participation in the project was based on health visitors and in some cases teachers identifying pupils to whom the offer could be of interest. The pupils and their parents were then informed about the opportunity to participate. The courses were also advertised in the local newspaper. It was then up to the parents (and pupils) to apply, and all applicants were accepted.

It has not been possible on the basis of the material available to determine to what extent pupils who attended the courses did so because of their own prior wish to participate as a way of trying to lose weight. Statements made by participants in interviews and comments made by instructors suggest that to begin with not all participants were equally motivated, and that (according to the instructors) taking part had sometimes been the parents’ decision. However, only very few participants seem to have been directly negative from the start and a majority (19 of the 21 that answered the question) said that after the first day they had thought it was a good thing to participate.

In any case, potential participants and their parents ought to be offered comprehensive information about the content and goals of the project before they take a final decision on whether to apply. That would help to ensure that participants were motivated from the start, and would help bring about enrolment on the courses by the target group for which the method is suitable.

Interviews, creative food workshops and physical activities are essential elements

The project was based on three course-weekends held at intervals of one to two months.

It is important to retain the three elements, namely interviews (group and individual), creative food workshops and sports activities. The group and individual interviews helped enable participants to express in words the problems they had about their weight and in their relations with their schoolmates and their families. The group interviews enabled them to see that they were not alone in having such problems, and they were able to exchange experiences about the problems they had in common. That can make it easier to handle one's own problems.

The time allocated for individual interviews should be flexible in relation to the individual participant's situation, ability to formulate it and desire to talk about it. There must of course be enough time for those who have a lot on their mind, and enough time for those who find it more difficult to express themselves to open up, but it should be possible to conclude the interview when "the task has been accomplished".

The creative food workshops provided input for the participants and their families on changing their dietary and eating habits. The physical activities gave participants the opportunity for physical recreation in forms that they could manage. Moreover, there was an expectation, especially among the boys, that there would be various forms of physical activity. These may have contributed to retaining their interest in participating, and they also served to inspire them to physical activity after the conclusion of the course.

Parental involvement is important

Parental involvement in the project was by means of parents' evenings which parents attended both with and also without their children present. Roughly equal numbers of the participants who expressed an opinion thought that the amount of parental involvement was either appropriate or could have been somewhat greater, e.g. to enable them to obtain a better idea of what was happening on the course so that they could afterwards support the participants in their work towards weight loss.

For youngsters in the age group to which the participants belonged, everyday life and not least dietary habits are subject to a high degree of parental influence. When participants spoke about dietary habits, it was often the family's dietary habits that they were speaking about. It is therefore important to retain parental involvement in the courses, so that parents have an understanding of what challenges their child is facing, and how they can contribute to helping their child. For example, meetings could be held for parents at the beginning of the course, to inform them about the course content, and at the end, to discuss how they can help in providing follow-up for the course.

Bilag 1: Self efficacy og Sense of coherence

Self efficacy (Oplevelse af egne påvirkningsmuligheder)

Navn: _____

Spørgeskema: Følgende spørgsmål skal besvares med et enkelt kryds.

1= passer slet ikke

2= passer en lille smule

3= Passer nogenlunde

4= Passer præcist

Jeg kan altid løse vanskelige problemer, hvis jeg virkelig prøver

1	2	3	4
---	---	---	---

Hvis nogen er imod mig, finder jeg en måde, til at opnå det, jeg gerne vil

1	2	3	4
---	---	---	---

Det er let for mig, at holde fast ved mine ideer og opnå det jeg gerne vil

1	2	3	4
---	---	---	---

Jeg er sikker på, at jeg kan klare ting, der ikke plejer at ske

1	2	3	4
---	---	---	---

På grund af det jeg kan, ved jeg hvordan jeg skal klare ting, der ikke plejer at ske

1	2	3	4
---	---	---	---

Jeg kan klare de fleste problemer, hvis jeg gør mit bedste

1	2	3	4
---	---	---	---

Jeg kan være rolig, når der er problemer, fordi jeg tror på, at jeg kan klare dem

1	2	3	4
---	---	---	---

Når jeg har et problem, kan jeg som regel finde flere måder at løse det på

1	2	3	4
---	---	---	---

Hvis jeg er i problemer, kan jeg som regel finde en måde at komme ud af det på

1	2	3	4
---	---	---	---

Lige meget hvad der sker, kan jeg som regel klare det

1	2	3	4
---	---	---	---

Sense of coherence (oplevelse af sammenhæng)

Navn: _____

Spørgeskema: Følgende spørgsmål har syv svarmuligheder. Sæt kryds over det tal, du synes svarer bedst til din oplevelse. Der må kun sættes et kryds for hvert spørgsmål.

Føler du, at du ligeglad med hvad der sker omkring dig?

1 Sjældent	2	3	4	5	6	7 Ofte
---------------	---	---	---	---	---	-----------

Er du inden for det sidste stykke tid blevet overrasket over den måde nogen af dem, du troede kendte, har opført sig på?

1 Aldrig sket	2	3	4	5	6	7 Sker altid
------------------	---	---	---	---	---	-----------------

Er det sket, at de personer, du har stolet på har skuffet dig?

1 Aldrig sket	2	3	4	5	6	7 Sker altid
------------------	---	---	---	---	---	-----------------

Indtil nu har dit liv været:

1 Ikke godt	2	3	4	5	6	7 Godt
----------------	---	---	---	---	---	-----------

Har du en følelse af, at du bliver behandlet uretfærdigt?

1 Tit	2	3	4	5	6	7 Sjældent
----------	---	---	---	---	---	---------------

Har du en følelse af at være i en situation, hvor du ikke ved, hvad du skal gøre?

1 Tit	2	3	4	5	6	7 Sjældent
----------	---	---	---	---	---	---------------

Det, du laver hver dag, er:

1 Godt	2	3	4	5	6	7 Kedeligt
-----------	---	---	---	---	---	---------------

Er du både glad og ked af det på samme tid?

1 Tit	2	3	4	5	6	7 Sjældent
----------	---	---	---	---	---	---------------

Sker det, at du har følelser, du ikke kan lide?

1 Tit	2	3	4	5	6	7 Sjældent
----------	---	---	---	---	---	---------------

Hvor ofte har du på det seneste følt dig svag?

1 Aldrig	2	3	4	5	6	7 Ofte
-------------	---	---	---	---	---	-----------

Når noget er sket for dig, har du bagefter fundet ud af, at du har:

1 Ikke forstået tingene forkert	2	3	4	5	6	7 Forstået tingene rigtigt
------------------------------------	---	---	---	---	---	-------------------------------

Hvor ofte føler du, at det du laver hver dag, ikke er godt?

1 Tit	2	3	4	5	6	7 Sjældent
----------	---	---	---	---	---	---------------

Hvor ofte føler du, at der er nogle ting, du ikke kan klare?

1 Tit	2	3	4	5	6	7 Sjældent
----------	---	---	---	---	---	---------------



Du bestemmer – vægten indeni

Ekstern evaluering af projekt i Vejen Kommune

AKF har evalueret et projekt i Vejen Kommune, som retter sig mod overvægtige børn og unge, og som har haft til formål at øge deltagernes handlekompetence i forhold til at forbedre kost- og motionsvaner gennem forbedret selvopfattelse, trivsel og selvværd.

Deltagerne har gennemgående været glade for at deltage i projektet. Kun en mindre andel nævner selv, at de tre måneder efter et kursus er blevet gladere eller har fået øget selvtillid, men mere end halvdelen oplyser, at de er begyndt at dyrke en form for fysisk aktivitet og/eller har fået sundere kostvaner. Det er dog usikkert, i hvilken udstrækning dette kan tilskrives kursusdeltagelsen.

Evalueringen bygger primært på deltagerinterview, som er stillet til rådighed for AKF af Vejen Kommune.